

# スタジオタイムスケジュール

スポーツクラブ アドヴァンスむそた

2024年10月～

	月曜 メインスタジオ	火曜 メインスタジオ	水曜 メインスタジオ	金曜 メインスタジオ	土曜 メインスタジオ	日曜 メインスタジオ
10:00	10:00～10:45 癒しのヨーガ 吉野 美栄	10:00～10:30 エアロZERO 根来 紀子	9:40～10:05 アドヴァンス・ストレッチ	9:45～10:10 アドヴァンス・ストレッチ	9:45～10:15 たのしい朝活エクササイズ 辻 須美代	10:00～10:45 ベーシックヨガ 中川 由香里
11:00	11:00～11:30 ビギナーエアロ 宇佐美 まり子	10:40～11:10 定員18名 ビギナーステップ 根来 紀子	10:10～10:40 太極拳入門 谷口 のり子	10:20～11:05 ピラティス 兼次 富美子	10:25～11:10 リラックスアロマヨガ 辻 須美代	11:00～11:30 定員18名 ビギナーステップ 宇佐美 まり子
12:00	11:45～12:30 エアロマニア 宇佐美 まり子	<b>変更</b> 11:25～11:55 定員19名 ヨガ&ストレッチポール 井田 真美	11:30～12:15 フラダンス(中級) 森永 ひとみ	11:15～12:00 ZUMBA 兼次 富美子		11:40～12:25 ベーシックエアロ 宇佐美 まり子
13:00	12:45～13:30 フラダンス(初心級) 森永 ひとみ	12:10～12:55 リラクゼーションヨガ 井田 真美		12:15～13:00 リラクゼーションヨガ 井田 真美		12:35～13:05 引き締めトレーニング 宇佐美 まり子
14:00	13:40～14:25 フラダンス(中級) 森永 ひとみ					13:20～14:05 ボディアタック45(月2回) 殿最 裕太
15:00	<b>予約制について</b>					
16:00	下記に記載のレッスンのみ予約制となります。					
17:00	<input type="checkbox"/> ビギナーステップ(火曜日)10:25～10:55 定員18名 9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。 <input type="checkbox"/> ヨガ&ストレッチポール(火曜日)11:25～11:55 定員19名 9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。 <input type="checkbox"/> ストレングスディベロップメント(火曜日)20:15～21:00 定員12名 18:00から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。 <input type="checkbox"/> 初級ステップ(水曜日)19:15～19:45 定員18名 18:00から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。 <input type="checkbox"/> ビギナーステップ(日曜日)11:00～11:30 定員18名 9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。					
18:00	<b>※予約券がない場合は、受講することができません</b>					
19:00	19:15～20:00 ZUMBA 室川 佐代子	19:00～19:25 アドヴァンス・ストレッチ	19:15～19:45 定員18名 初級ステップ 宇佐美 まり子	19:15～20:00 ヨガ&ピラティス 室川 佐代子	17:30～18:10 美筋シェイプ 宇佐美 まり子	<b>変更</b> 時間 or 内容 or 担当IR 変更プログラムになります。
20:00	20:15～21:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美	<b>変更</b> 20:15～21:00 定員12名 ストレングスディベロップメント 林 駿佑	20:00～20:45 ピラティス 兼次 富美子	20:15～21:00 ボディコンバット45 古谷 福太郎	18:20～19:05 ミドルエアロ 宇佐美 まり子	<b>NEW</b> 新規プログラムになります。
21:00						
22:00						

※ボディアタック45はスケジュールの都合により月1回の実施となる場合がございます。開催日程につきましてはアプリ配信及びスタジオ掲示板にて掲示致します。

**ADVANCE**  
スポーツクラブ アドヴァンスむそた  
TEL 073-462-0610



※スマートフォンアプリでもレッスン情報を配信致します。