

# 南船橋店スタジオプログラム 2010. 6月～

時間/曜日	月曜日		火曜日		水曜日		時間/曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間/曜日
	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd		studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	
10:15~	太極拳						10:15~									10:15~
10:30~	10:25-11:25	エアロスタート	ラテンエアロ		ヨガ60	バレエ	10:30~	シンプルエアロ		ヨガ45	ヨガ60			パワーフィット60		10:30~
10:45~		10:35-11:05	入門・初級		10:30-11:30		10:45~	10:30-11:10		10:30-11:15				10:30-11:30		10:45~
11:00~	石田サチ子	道藤 朋子	10:35-11:20		10:45-11:15	入門・初級	11:00~	名倉 千尋		10:50-11:20						11:00~
11:15~		シンプルエアロ	Minami	石井 優香 <sup>20</sup>	草地 意子	玉城 晴香	11:15~			久保田 温郎				久保田 真理子	11:05-11:35	11:15~
11:30~	ステップスタート	11:20-12:00	エアロスタート	骨盤セルフストレッチ			11:30~	エアロスリム	高橋 美果	エアロエナジー	パワーヨガ	担当変更です	中島 舞			11:30~
11:45~	11:40-12:10	道藤 朋子	11:35-12:05	11:35-12:35	パワーフィット45	ピラテス・ベーシック	11:45~	11:25-12:05		11:35-12:25	スタートフロア45		エアロスリム	ファイドゥ60	11:30-12:10	11:45~
12:00~	石田 サチ子		本間 友暁		11:45-12:30	11:45-12:25	12:00~	名倉 千尋		久保田 温郎	11:30-12:15	サシェイフ体験 12:00-12:15	11:50-12:30	11:45-12:45	佐古田 秀子	12:00~
12:15~	ステップスリム	12:25-13:05	エアロオリジナル	Minami	高橋 美果 <sup>35</sup>	片山 理枝 <sup>30</sup>	12:15~			スタートフロア60						12:15~
12:30~	石田サチ子		(中級)		ヨガ60	エアロスリム	12:30~	ファイドゥ45		12:00-13:00	バレエ	石井 優香		高橋 美果	パワーヨガ60	12:30~
12:45~		金子 珠枝	12:20-13:20		12:50-13:50	12:45-13:25	13:00~	12:20-13:05		12:00-13:00	入門・初級	X55	HOUSE		スタートフロア60	12:45~
13:00~			本間 友暁		石川 淳子	12:40-13:40	13:00~	高橋 美果	一時代行です	12:00-13:00	近藤 聖恵	12:45-13:45	12:45-13:45		12:25-13:25	13:00~
13:15~	パワーヨガ			佐古田 秀子		野田 ちよみ	13:15~	13:00~		12:00-13:00						13:15~
13:30~	パーフェクトフロア60	バレエ					13:30~	シンプルステップ	フラダンス	13:05-14:05				高橋 美果	担当変更です	13:30~
13:45~	13:20-14:20	入門・初級	パワーフィット30				13:45~	13:20-14:00	入門・初級		石井 優香					13:45~
14:00~	香場 さやか	13:30-14:30	13:35-14:05		石川 淳子		14:00~	13:15-14:15	13:15-14:15		齋藤 智史					14:00~
14:15~		近藤 聖恵	高橋 美果 <sup>35</sup>		太極拳	13:55-14:55	14:15~	齋藤 智史 <sup>40</sup>								14:15~
14:30~	ヨガ60			ズンバ45	ステップスタート	14:15-14:45	14:30~	ステップエナジー	HIPHOP	14:20-14:50	古川 まゆみ			ヨガ60	13:40-14:40	14:30~
14:45~	14:35-15:35	ファイドゥ30		14:10-14:55	14:15-14:45	中島 真理子	14:45~	14:15-15:05	入門・初級		石井 良幸		角谷 享宜	石田 望		14:45~
15:00~		14:45-15:15	ファイティングシェイプ60		ヨガ60		15:00~	14:30-15:30								15:00~
15:15~	香場 さやか	サシェイフ体験 15:00-16:00	15:00-16:00		15:00-16:00		15:15~		Saori		エアロラッシュ	パワーヨガ			リトモス60	15:00~
15:30~		サシェイフ体験 15:00-16:00			15:15-15:45		15:30~				15:00-16:00	スタートフロア60	エアロスタート		15:00-16:00	15:30~
15:45~			石井 優香	斎藤 ちなつ	大塚 友美		15:45~		ポールストレッチ		石井 良幸	古川 まゆみ	加瀬 望	太極拳	Minami	15:45~
16:00~							16:00~		15:45-16:15							16:00~
16:15~							16:15~		高橋 美果 <sup>20</sup>				エアロエナジー	15:50-16:50		16:15~
16:30~							16:30~						16:00-16:50	石田 サチ子		16:30~
16:45~							16:45~						加瀬 望			16:45~
17:00~							17:00~									17:00~
17:15~							17:15~									17:15~
17:30~							17:30~									17:30~
17:45~							17:45~									17:45~
18:00~							18:00~									18:00~
18:15~							18:15~									18:15~
18:30~							18:30~									18:30~
18:45~							18:45~									18:45~
19:00~							19:00~									19:00~
19:15~		バランスボール	ヨガ45	入門・初級			19:15~									19:15~
19:30~	ファイドゥ45	19:00-19:30	19:15-20:00	19:00-20:00	エアロオリジナル	ベリーグダンス	19:30~	エアロオリジナル	HIPHOP		パワーヨガ					19:30~
19:45~	19:30-20:15	高橋 美果 <sup>20</sup>	高橋 美果	榎村 俊輔	(中級)	入門・初級	19:45~	(中級)	入門・初級		スタートフロア45					19:45~
20:00~	高橋 美果	エアロスタート			19:20-20:20	19:15-20:15	20:00~	19:20-20:20		19:25-20:25	藤好 美香					20:00~
20:15~	高橋 美果	19:45-20:15	シンプルステップ	骨盤セルフストレッチ	平野 修司	Azarah	20:15~	高島 梓			飯島 桜			ズンバ45		20:15~
20:30~	名倉 千尋		20:15-20:55	20:10-21:10			20:30~							20:15-21:00		20:30~
20:45~	パワーフィット45	エアロスリム	横山 ちか <sup>40</sup>		ファイドゥ45	パワーヨガ	20:45~	リトモス60		20:30-21:30	ヨガ60			吉村 麻美香		20:45~
21:00~	20:30-21:15	20:30-21:10			20:30-21:15	スタートフロア45	21:00~	20:30-21:30								21:00~
21:15~	高橋 美果 <sup>35</sup>	名倉 千尋	ステップエナジー	担当変更です	角谷 享宜	20:30-21:15	21:15~	Minami								21:15~
21:30~			21:10-22:00		田中 舞		21:30~									21:30~
21:45~	リトモス30	ポールストレッチ	横山 ちか <sup>40</sup>		HOUSE	HIPHOP	21:45~									21:45~
22:00~	21:25-21:55	21:25-21:55			入門・初級	初級	22:00~	骨盤セルフストレッチ								22:00~
22:15~					21:30-22:30	21:30-22:30	22:15~	21:45-22:15								22:15~
22:30~	名倉 千尋	高橋 美果 <sup>20</sup>			アキラ	加藤 一馬	22:30~	Minami								22:30~

ザ・シェイプ  
各曜日種目変更★

●木曜日  
12:20~「ファイドゥ45」は  
6月中の代行となります。また、変更日程も  
ございますので、代行情報でのご確認を宜し  
くお願い致します。  
●金曜日  
19:35~「ザ・シェイプ」は5月を持って終了  
とさせて頂きました。

\* 営業時間: 平日10~23時 土・日・祝日10~21時  
\* 休館日: 毎月5日、20日  
\* ○の数字は定員人数となります。  
\* 定員制にしましてはクラス開始30分前にジムカウン  
ターにおきまして予約チケットを配布致します。  
\* 祝日レッスンは通常のレッスンと異なる場合がございます。  
館内POP、HPにてお知らせ致しますのでお間違えの  
ないようお願い致します。  
\* クラス変更・インストラクターの代行にしましては館  
内のインフォメーションにてご案内致します。  
ワウディー南船橋 Tel:047-495-6211