

南船橋店スタジオプログラム 2010. 7月～

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd
10:15~	太極拳							10:15~
10:30~	10:25-11:25	エアロスタート	ラテンエアロ					10:30~
10:45~		10:35-11:05	入門・初級	バランスボール	ヨガ60	バレエ		10:45~
11:00~	石田サチ子	道藤 朋子	10:35-11:20	10:45-11:15	10:30-11:30	入門・初級		11:00~
11:15~		シンプルエアロ	Minami	石井 優香 ²⁰	草地 恵子	玉城 晴香		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~
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~
12:00~	石田 サチ子		本間 友晴		11:45-12:30	11:45-12:25		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 ³⁵	片山 理枝 ³⁰		12:15~
12:30~	12:25-13:15		(中級)					12:30~
12:45~	石田サチ子		12:20-13:20	ヨガ60	ファイドウ45	フラメンコ		12:45~
13:00~		金子 珠枝	本間 友晴	12:50-13:50	12:45-13:30	入門・初級		13:00~
13:15~	パワーヨガ			佐古田 秀子	石井 優香	12:40-13:40		13:15~
13:30~	パーフェクトフロー60	バレエ			サシエイブ体験 13:00-13:30	野田 ちよみ		13:30~
13:45~	13:20-14:20	入門・初級	パワーフィット30	クラス変更です	サシエイブ体験 13:00-14:05	石川 淳子		13:45~
14:00~	香場 さやか	13:30-14:30	13:35-14:05			太極拳		14:00~
14:15~		近藤 聖恵	高橋 美果 ³⁵	ズンバ45	ステップスタート	13:55-14:55		14:15~
14:30~	ヨガ60			14:10-14:55	14:15-14:45			14:30~
14:45~	14:35-15:35	ファイドウ30		中島 真理子	大塚 友美 ⁴⁰	安田 佳代子		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~
15:15~	香場 さやか	サシエイブ体験 15:00-16:00	15:00-16:00		15:00-16:00	エアロスリム		15:15~
15:30~		サシエイブ体験 15:00-16:00				15:05-15:45		15:30~
15:45~			石井 優香	斎藤 ちなつ	大塚 友美	石川 淳子		15:45~
16:00~								16:00~
16:15~								16:15~
16:30~								16:30~
16:45~								16:45~
17:00~								17:00~
17:15~								17:15~
17:30~								17:30~
17:45~								17:45~
18:00~								18:00~
18:15~								18:15~
18:30~								18:30~
18:45~								18:45~
19:00~		バランスボール	ヨガ45	入門・初級				19:00~
19:15~		19:00-19:30	19:15-20:00	19:00-20:00	エアロオリジナル	ベリーダンス		19:15~
19:30~	ファイドウ45	高橋 美果 ²⁰	高橋 美果	榎村 俊輔	(中級)	入門・初級		19:30~
19:45~	19:30-20:15	エアロスタート			19:20-20:20	19:15-20:15		19:45~
20:00~	高橋 直晃	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		20:00~
20:15~		名倉 千尋	20:15-20:55	20:10-21:10				20:15~
20:30~	パワーフィット45	エアロスリム	横山 ちか ⁴⁰					20:30~
20:45~	20:30-21:15	20:30-21:10						20:45~
21:00~	高橋 直晃 ³⁵	名倉 千尋	ステップエナジー					21:00~
21:15~			21:10-22:00					21:15~
21:30~	リトモス30	ポールストレッチ	横山 ちか ⁴⁰					21:30~
21:45~	21:25-21:55	21:25-21:55						21:45~
22:00~	名倉 千尋	高橋 美果 ²⁰						22:00~
22:15~								22:15~
22:30~								22:30~

ザ・シェイプ
各曜日種目変更★

スタッフレッスン
Z本、時間変更
しております。

* 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