

ワウディー芦花公園 スタジオプログラム 2010年4月～

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
時間	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	時間
10:15~			10:30-10:40								10:15~
10:30~	ヨガ60 10:30-11:30	シンプルエアロ40 10:30-11:10	ファイトウ エレメント10		シンプルステップ40 10:40-11:20	暖ヨガ60 10:20-11:20		ヨガ60 10:30-11:30	シンプルステップ40 10:50-11:30	ヨガ60 10:20-11:20	10:30~
10:45~		鳥越 玲子	ファイトウ45 10:45-11:30	太極拳60 10:40-11:40	古川 めぐみ			清水 晶	じろう	骨盤セルフストレッチ60 10:30-11:30	10:45~
11:00~	加地 由樹子		川嶋 康浩	石原 昌子		吉田 順実 35		RIE 35	ico	松永 尚子	11:00~
11:15~											11:15~
11:30~											11:30~
11:45~	ステップスタート30 11:45-12:15	バランスボール30 11:35-12:05	青盤セルフストレッチ60 11:45-12:45		ステップスリム40 11:35-12:15	暖ポールストレッチ30 11:45-12:15		シンプルエアロ40 11:35-12:15	エアロスタート30 11:45-12:15	バランスボール45 11:35-12:20	11:45~
12:00~	山田 清美 30	齋藤 藍子 20	ベリータン入門・初級60 11:55-12:55	ベリータン入門・初級60 11:55-12:55	古川 めぐみ	山本 健太 20		清水 晶	じろう	齊藤 藍子 20	12:00~
12:15~											12:15~
12:30~	シンプルステップ40 12:30-13:10	ジャイロキネシス60 12:20-13:20	松永 尚子	マリアム		暖ヨガ60 12:30-13:30		ピラテスベーシック40 12:35-13:15	エアロエナジー50 12:30-13:20	ヨガ60 12:40-13:40	12:30~
12:45~	山田 清美 30	鈴木 真由			パワーフィット45 12:45-13:30	MAKO		清水 晶	じろう	吉田 恵	12:45~
13:00~			ヨガ60 13:00~14:00	エアロスタート30 13:15-13:45	山本 健太					フラダンス入門・初級60 13:05-14:05	13:00~
13:15~				村山 ふみえ						暖ポールストレッチ30 13:20-13:50	13:15~
13:30~	エアロエナジー50 13:30-14:20	ジャズダンス入門・初級60 13:35-14:35	石丸 薫		小モス60 13:45-14:45	暖ヨガ45 13:45-14:30		ファイティングシェイプ60 13:35-14:35	HOUSE入門・初級60 13:50-14:50	ザ・シェイプ10 お腹	13:30~
13:45~	山田 清美			エアロスリム40 14:05-14:45	古川 美知留	古川 めぐみ		BRAFT 山本 健太	室井 優	ザ・シェイプ10 背中	13:45~
14:00~		鈴木 真由	ピラテスベーシック40 14:15-14:55	村山 ふみえ						ザ・シェイプ10 胸・腕	14:00~
14:15~										ザ・シェイプ10 脚・お尻	14:15~
14:30~										山本 健太	14:30~
14:45~	HOUSE入門・初級60 14:40-15:40		長谷波 千絵							山本 健太	14:45~
15:00~		ヨガ60 14:50-15:50		バレエ入門・初級60 15:00-16:00		暖ルーシーダットン60 15:30-16:30		エアロオリジナル60 14:50-15:50	ルーシーダットン60 15:00-16:00	サルサダンス入門・初級60 15:05-16:05	15:00~
15:15~	神谷 基司	村山 ふみえ		村山 ふみえ	塚本 晃司			山田 清美	吉田 恵	オキシジェン60 15:05-16:05	15:15~
15:30~										青野 優子 30	15:30~
15:45~											15:45~
16:00~	バレエ入門・初級60 15:55-16:55	16:10~16:35									16:00~
16:15~		ザ・シェイプ10 お腹/胸・腕									16:15~
16:30~	塚本 晃司	ザ・シェイプ10 脚・お尻/背中	フラダンス初中級60 16:15-17:15		ラテンダンス入門・初級60 16:15-17:15	吉田 恵				小モス60 16:25-17:25	16:30~
16:45~		青野 優子								川嶋 康浩	16:45~
17:00~		フレックスバンド20 16:50-17:10	tihalu								17:00~
17:15~		青野 優子 8									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~											19:00~
19:15~	骨盤セルフストレッチ60 19:10-20:10	フラダンス入門・初級60 19:00-20:00	バレエ入門・初級60 19:00-20:00		ステップスタート30 19:00-19:30	19:30~19:55		青盤セルフストレッチ60 19:05-20:05	パワーヨガ スタートフロア60 19:05-20:05	アロマストレッチ30 18:50-19:20	19:15~
19:30~	松永 尚子	tihalu	野口 美華		古川 めぐみ		野口 美華	RIE	CHISATO	青野 優子	19:30~
19:45~											19:45~
20:00~											20:00~
20:15~											20:15~
20:30~	シンプルエアロ40 20:25-21:05	パワーヨガ スタートフロア60 20:15-21:15	ベリータン入門・初級60 20:20-21:20		エアロエナジー50 20:15-21:05	暖ヨガ60 20:10-21:10		ファイティングシェイプ45 20:20-21:05	ヨガ60 20:20-21:20		20:30~
20:45~	清水 晶	石丸 薫	Junko		石塚 直樹	MAKO 35		BRAFT 堤 悦子	RIE		20:45~
21:00~											21:00~
21:15~	ファイティングシェイプ45 21:15-22:00	ピラテスベーシック40 21:25~22:05			ヨガ60 21:20-22:20	暖ヨガ45 21:30-22:15					21:15~
21:30~	川上 友信	清水 晶			パワーフィット45 21:35-22:20	MAKO		ジャズダンス入門・初級60 21:25-22:25	ポールストレッチ30 21:35-22:05		21:30~
21:45~					青野 優子			麻田 恵子	吉長 綾太		21:45~
22:00~											22:00~
22:15~											22:15~
22:30~											22:30~

※ザ・(暖)シェイプのクラス
各週で部位が変わります。
お腹(奇数週)/胸・腕(偶数週)
脚・お尻(奇数週)/背中(偶数週)

★レッスン開始10分以降のレッスン参加は、
ご遠慮願います。予めご了承下さい。

★クラスの変更・インストラクターの代行に関しましては、
館内のインフォメーションにてご案内いたします。

★定員制のクラスは開始30分前よりジムカウンターにて
予約チケットを配布いたします。

営業時間 平日10:00~23:00 土10:00~21:00 日・祝日10:00~20:00