

# FITNESS & SPA WOW'D SUGITA STUDIO PROGRAM 2010.8~

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~							10:15~									10:15~
10:30~			フレグランスヨガ				10:30~	ルーシーダットン								10:30~
10:45~	ヨガ	エアロオリジナル	10:30~11:30		10:30~11:30		10:45~	10:30~11:30		パワーヨガ・スタートフロア	10:30~11:00	10:40~11:20		10:30~11:30	10:30~11:00	10:45~
11:00~	10:45~11:45	(中級)	鈴木 恵	★BOSU	千葉 美穂		11:00~	鈴木 恵		10:45~11:45	米山 弘泰	★水 真喜子(定員30名)	ジャズダンス入門・初級	林 ともえ	甲斐 朱子	11:00~
11:15~	西郷 いずみ	10:45~11:45		11:00~11:30			11:15~		リトモス	渡会 志津	エアロスリム		11:00~12:00		エアロオリジナル	11:15~
11:30~		田尻 道広		山崎 英明(定員15名)			11:30~		11:15~12:15		11:10~11:50			(中級)	(中級)	11:30~
11:45~			エアロスタート	パワーヨガ・スタートフロア	ステップスタート		11:45~	★ピラテスベーシック	はぎい。		11:35~12:05		広井 薫			11:45~
12:00~	骨盤セルフストレッチ45	Zumba! 45	11:40~12:10	11:45~12:45	11:45~12:15		12:00~	11:45~12:25		★ピラテスベーシック				11:45~12:25	甲斐 朱子	12:00~
12:15~	12:00~12:45	12:00~12:45	杉田 則子	寿 絵美子	藤松 京子(定員36名)	バレエ入門・初級	12:15~	広井 薫(定員30名)		12:00~12:40				12:20~13:00		12:15~
12:30~	西郷 いずみ	田尻 道広	シンプルエアロ		ステップスリム	12:10~13:10	12:30~		エアロスタート	渡会 志津(定員30名)			12:20~13:00			12:30~
12:45~			12:20~13:00		12:30~13:10	鴨田 栄子	12:45~		ジャズダンス入門・初級	12:30~13:00			12:45~13:45	エアロオリジナル	ステップオリジナル	12:45~
13:00~	ステップエナジー		杉田 則子	HIPHOP入門・初級	13:00~14:00	13:00~	13:00~	12:45~13:45	甲斐 朱子	ファイティングシェイプ45	12:45~13:45		12:45~13:45	(中級)	(初中級)	13:00~
13:15~	13:00~13:50		シンプルステップ	13:00~14:00	★ピラテスベーシック		13:15~	13:10~13:55	広井 薫	ラテンエアロ45	13:00~13:45		12:45~13:45	12:40~13:40	13:00~13:45	13:15~
13:30~	森 美紀(定員36名)		13:10~13:50	MEGUMI	13:20~14:00	★ポールストレッチ	13:30~	13:10~13:55		渡会 志津	渡会 志津		13:15~14:15	森 美紀	林 ともえ(定員36名)	13:30~
13:45~			杉田 則子(定員36名)		鴨田 栄子(定員30名)	13:30~14:00	13:45~		甲斐 朱子							13:45~
14:00~	パワーフィット45	フラダンス	ベリーダンス入門・初級			STAFF(定員20名)	14:00~			健美操	14:00~15:00				フレグランスヨガ	14:00~
14:15~	14:00~14:45	14:00~15:00	14:00~15:00	ルーシーダットン	ヨガ45		14:15~	14:00~14:45	14:15~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00			14:00~15:00		14:15~
14:30~	山崎 英明(定員36名)	遠藤 香里	AKANE	14:15~15:15	14:15~15:00	村山 さとみ	14:30~	広井 薫(定員25名)		海老原 真理子	南雲 沙知				ボディスロウニング30	14:30~
14:45~				萩原 佳史	池上 美佳		14:45~		ai						14:30~15:00	14:45~
15:00~							15:00~									15:00~
15:15~		ハウス入門・初級	骨盤セルフストレッチ		X-55		15:15~	14:55~15:40					14:45~15:45		STAFF	15:00~
15:30~	15:15~16:30	15:15~16:15	15:20~16:20	15:30~16:30	15:15~16:00	村山 さとみ(定員36名)	15:30~	渡会 志津		オキシジェノ	15:15~16:15		Tommy	ファイター	★ピラテスベーシック	15:15~
15:45~	15:30~16:30	KEN-Z	並木 みどり	15:30~16:30			15:45~	15:50~16:30		内藤 恭子				15:15~16:15	15:15~15:55	15:30~
16:00~	乙訓 裕子			服部 茂夫			16:00~	15:50~16:30						15:30~16:30	15:45~	16:00~
16:15~							16:15~	渡会 志津								16:00~
16:30~		ハウス中級	骨盤ボディシェイプ			ボディスロウニング30	16:30~								HIPHOP入門・初級	16:15~
16:45~		16:30~17:45	16:30~17:30			16:30~17:00	16:45~	16:45~	太極拳					16:30~17:30	MIKIKO	16:30~
17:00~		KEN-Z	並木 みどり			STAFF	17:00~	16:40~17:40						16:45~17:45	STAFF(定員36名)	16:45~
17:15~		(有料¥1570)	(有料¥1050)				17:15~	17:15~	新垣 まさよ					16:45~17:45		17:00~
17:30~							17:30~									17:15~
17:45~							17:45~									17:30~
18:00~							18:00~									17:45~
18:15~							18:15~									17:30~18:45
18:30~							18:30~	★ピラテスベーシック								MIKIKO
18:45~							18:45~	18:40~19:20							(有料¥1570)	18:00~
19:00~	フレグランスヨガ		ルーシーダットン	エアロスリム	寿 絵美子	ジャズダンス入門・初級	19:00~	18:45~19:15	エアロスタート							18:15~
19:15~	19:00~20:00		19:00~20:00	19:05~19:45	甲斐 朱子		19:15~		高 いづみ	ステップスタート						18:45~
19:30~	19:00~20:00		追分 千恵子				19:30~	19:30~	エアロオリジナル	19:15~19:45						19:00~
19:45~		バレエ初中級				パワーヨガ・スタートフロア	19:45~	19:45~	(中上級)	木上 真理子(定員36名)						19:15~
20:00~		19:45~20:45					20:00~	19:30~20:30	池上 美佳	ステップオリジナル						19:30~
20:15~	パワーフィット45	小野 鮎梨	Zumba! 60	骨盤セルフストレッチ45			20:15~	20:00~		20:00~21:00						19:45~
20:30~	20:15~21:00		20:15~21:15	20:15~21:00			20:30~	20:45~		20:00~21:00						
20:45~	門馬 佐保里(定員36名)		Tommy	追分 千恵子			20:45~	20:45~21:45	ヤAJI	20:45~21:45						
21:00~							21:00~	20:45~21:45		20:45~21:45						
21:15~							21:15~	21:15~		Zumba! 45						
21:30~	リトモス						21:30~	21:30~		21:15~22:00						
21:45~	21:15~22:15		ファイター	萩原 佳史			21:45~	21:45~		木上 真理子						
22:00~							22:00~	22:00~								
22:15~							22:15~	22:15~								

### ◆レッスンに関するご案内◆

＊安全かつ効果的なレッスンを行う為、開始5分以降の入室はご遠慮下さい。  
 ＊定員制のレッスンに関しましては開始15分前に整理券を配布いたします。  
 ＊レッスン変更・代行に関しましてはインフォメーションボードにてご案内致します。  
 ＊連続してご参加される場合は体調をご確認の上ご参加下さい。