



カシマウェルネスプラザ スタジオプログラム タイムスケジュール (2016-10月)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30-11:15 ボディパンプ30 ～テクニック付～ (雨宮)	10:30-11:30 ウェルネスエアロ (石倉)	10:30-11:00 足つぼ体操 (椎名)	10:30-11:15 シバム (石倉)	10:30-11:30 フラダンス (荒川)	10:30-11:30 ラテンエアロ or パレトン (瀬川or石倉)	8・22はパレトン 15はラテンエアロ
12:00	11:30-12:30 ボディコンバット45 ～テクニック付～ 担当変更 (幸保)	11:45-12:30 ボールエクササイズ (スタッフ)	11:15-11:45 黒田におまかせミニ (黒田)	11:30-12:30 ボディパイプ (大島)	12:00-12:45 ボディコンバット30 ～テクニック付～ (雨宮)	12:00-13:00 ピラティス (瀬川or石倉)	12:00-12:45 ボディステップ30 ～テクニック付～ (黒田)
13:00	13:00-13:45 健康体操 (スタッフ)	13:00-14:00 ボディパイプ45 ～テクニック付～ (今泉)	12:45-13:45 ボディパンプ45 ～テクニック付～ (雨宮)	13:00-14:00 ピラティス (瀬川)	13:00-13:45 ボディステップ30 ～テクニック付～ (幸保)	13:15-14:30 ボディパイプ ～テクニック付～ (今泉)	13:00-13:30 足つぼ体操 (黒田)
14:00	14:00-15:00 ルーシーダットン (藤井)	14:15-15:15 ZUMBA (瀬川)	14:00-15:00 ヨーガ (リラクゼーション) (西田)	14:15-15:00 シンプルステップ (瀬川)	14:00-15:15 ボディバランス ～テクニック付～ (佐々木)		13:45-15:00 ボディパンプ ～テクニック付～ (大島)
15:00						15:00-16:15 ボディコンバット ～テクニック付～ (幸保)	15:15-15:45 ボディバランス30 (藤井)
16:00	<p>初めてスタジオプログラムに参加される方にオススメ!</p> <p>★ プログラムに慣れてきた方にオススメ!</p>						9・23はストレッチ系 2・16・30は筋トレ系
17:00				サッカーゲーム 毎週木曜日(スタジオ2) 20:00-21:30			
18:00	3・31はサーキット 17はボールエクササイズ 24はウェストシェイプ		6・20筋トレ系 13・27はストレッチ系		担当変更		
19:00	18:45-19:15 スタジオ入門 (スタッフ)	18:45-19:15 踏み台エクササイズ (椎名)	18:45-19:45 ヨーガ (パワー) (西田)	18:45-19:15 ボディバランス30 (佐々木)	18:45-19:30 ボディコンバット30 ～テクニック付～ (幸保)	<p>10月のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ●10/1(土)・29(土)はホームゲーム開催のため休館日となります。 ●レッスン開始後の途中入場、途中退場はご遠慮ください。 ●プログラム参加前には十分なストレッチ、水分補給をお願いいたします。 	
20:00	19:30-20:30 ボディバランス (藤井)	19:30-20:30 ボディパイプ (大島)	20:00-20:45 シバム (石倉)	19:30-20:30 ボディパンプ (雨宮)	19:45-20:45 ボディステップ (黒田)		
21:00	20:45-21:45 ボディコンバット (黒田)	20:45-21:45 ボディパンプ (幸保)	21:00-21:45 ボディコンバット45 (雨宮)	20:45-21:45 HIPHOP (瀬川)	21:00-21:45 ZUMBA (瀬川)		
22:00							