

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 [2019-9月]

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							7はラテンエアロ 21はバレトン
11:00	10:30-11:30 ボディコンバット45 ~テクニック付~ (スタッフ)	10:30-11:30 レズミルズ トーン (佐々木)	10:30-11:00 足つぼ体操 (椎名)	10:30-11:20 シバム (石倉)	10:30-11:30 フラダンス (ホアロハ・ハワイ)	10:30-11:30 ラテンエアロ or バレトン (瀬川or石倉)	
12:00	11:45-12:30 ボディパンプ30 ~テクニック付~ (スタッフ)	11:50-12:50 ボディバランス45 ~テック付~ (佐々木)	11:15-11:45 踏み台エクササイズ (椎名)	11:45-12:45 レズミルズ トーン (大島)	12:00-12:45 ボディコンバット30 ~テクニック付~ (天原)	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)	13:15-14:00 ボールエクササイズ (スタッフ)	13:00-14:00 ヨガ (リラクゼーション) (西田)	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~ (スタッフ)	13:30-14:30 レズミルズ トーン (佐々木)	13:00-13:30 足つぼ体操 (スタッフ)
14:00	14:00-15:00 ルーシーダットン (藤井)	14:15-15:15 ZUMBA (瀬川)	14:15-15:15 ボディパンプ45 ~テクニック付~ (大島)	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~ (スタッフ)	15:15-15:45 ボディバランス30 (藤井)
16:00		16:30-17:15 ZUMBA Kids jr (有料制)		17:20-18:20 キッドピクス (有料制)			15・29はストレッチ系 1・22は筋トレ系
17:00		17:20-18:20 ZUMBA Kids (有料制)	19はストレッチ系 12・26は筋トレ系	18:15-19:00 パワープレートサーキット 第2スタジオ(有料)			
18:00	2はボールエクササイズ 9はウエストシェイプ 30はサーキット					9月のご案内	
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~ (スタッフ)	●9/5 (木)・8(日)・14 (土)・18(水)・25(水)・	
20:00	19:30-20:30 ボディバランス (藤井)	19:30-20:20 シバム (石倉)	19:55-20:50 レズミルズ トーン (大島)	19:30-20:30 ボディパンプ (スタッフ)	19:45-20:45 ボディステップ (黒田)	28(土)はホームゲーム等開催の ため休館日となります。	
21:00	20:45-21:45 ボディコンバット (黒田)	20:35-21:35 ボディパンプ (スタッフ)	21:00-21:45 ボディコンバット45 (大原)	20:45-21:45 HIPHOP (瀬川)	21:00-21:45 ZUMBA (瀬川)	●レッスン開始後の途中入場、途中退 場はご遠慮ください。	
22:00							

変更