

教室スケジュール

平成20年04月1日現在

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
9:30													
10:00	10:00 はじめてボール 岸	10:00 エアロフィットセラピー 岸田	10:00 パワーヨガ 河内		9:55 練功 富田	9:55 自彊術 松本	10:00 ヨガ 関	9:50 ソフトステップ 田中(陽)	9:50 ステップスタート 伊庭		9:50 はじめてエアロ	9:50 ファンク 坂井	
10:30													
11:00	10:55 はじめてエアロ 岸	10:55 ビギナー 石井	11:10 ソフト カロリーバーナー 吉田	11:15 ラテンエアロ 中畑	11:05 ステップ 富田	11:05 はじめてエアロ	11:10 マーシャルアーツ④⑤ 吉田	10:45 ピラテス (有料) 原禎	10:30 機能改善&ヨガ 三井	11:00 ボディメイキング 田中(万)	10:30 ソフトステップ 蔵樹	11:05 マットピラテス 厚地	
11:30	11:35 カロリーバーナー 水本	11:50 ボディメイキング 伊東	12:10 ソフトステップ 蔵樹	12:10 はじめてエアロ 吉田	12:20 マッスルメイキング	11:45 ファンク 西田	12:10 カロリーバーナー 原禎	12:15 美容バレエ 新国	11:40 ソフトステップ 三井	12:10 ラテンエアロ 中畑	11:30 マッスルメイキング 村田	12:25 はじめてスピニング 岸	
12:00	12:45 ステップスタート 浅貝	13:00 ソフトステップ 水本	13:10 ヨガ&ピラテス 岸田	12:50 マッスルメイキング	13:20 レギュラー 森本	12:55 パワーヨガ 河内	13:20 ソフトステップ 浅貝	13:25 ヨガ 松本	12:35 ロー&ハイ 森本	13:05 マールアーツ⑥⑦ 村田	13:20 マッスルメイキング 村田	13:20 ステップスタート 蔵樹	
13:00	13:30 マッスルメイキング 浅貝	14:05 はじめてスピニング 近藤	14:05 マーシャルアーツ④⑤ 村田	14:00 ステップ 辻	14:30 ステップスタート 吉田	14:05 ボールdeピラテス 井口	14:15 カロリーバーナー 富田	14:35 ボール エクササイズ 中川(千)	13:45 エアロ コンビネーション 中川(千)	14:20 スピニング 近藤	13:40 カロリーバーナー 岸	14:05 はじめてヨガ 福島	
14:00	14:30 ヨガ 福島	14:50 健美操④⑤ 岸	15:00 自力整体 声塚	15:15 ヨガ (有料) 田中(三)	15:15 ビギナー 吉田	15:15 ルーシーダットン 大西	15:30 ステップ 山川	15:35 健美操⑥⑦ 富田	14:55 ソフトステップ 浅貝	15:50 カロリーバーナー 中川(志)	14:50 オリジナル	16:00 ソフト カロリーバーナー 石井	
15:00	15:45 ボール エクササイズ 福島	15:45 棒気功&太極拳 寺岡											
16:00													
17:00													
18:00	18:15 ソフトステップ 蔵樹	18:15 はじめてヨガ 神口	18:10 パワーロー 石田	17:45 健美操⑤⑥ 富田	18:15 レギュラー 中川(千)	18:15 はじめて マットピラテス 厚地	18:15 ビギナー 岸	18:30 ステップ 田中(陽)	17:00 ヨガ 田中(三)	16:55 ロー&ハイ 田中(万)	16:00 ソフト カロリーバーナー 石井	16:55 ロー&ハイ 田中(万)	
19:00	19:15 ロー&ハイ 森本	19:10 カロリーバーナー 伊東	19:20 ステップ コンビネーション 石田	18:45 シェイプアップ 山根	19:30 ソフトステップ 中川(千)	19:10 パワーヨガ 関	19:15 マーシャルアーツ⑥⑦ 村田	19:50 スピニング					
20:00	20:30 ステップスタート 浅貝	20:20 エアロサーキット 大澤	20:30 ボディメイキング 伊東	19:40 ロー&ハイ 山根	20:25 ソフト カロリーバーナー	20:20 ファンク④⑤ 坂井	20:30 マッスルメイキング 村田						
21:00													

祝日にあたる日の、その曜日の
スケジュールとなります。(〜18時まで)

フリータイムとして使用

【お願い】
スタジオ・プールのレッスンは、ウォーミングアップから徐々に強度をあげる為、開始後からの途中入場は心臓、筋肉他に負担をかけます。スタート後(10分以降)のご入場はご遠慮ください。
※スタジオレッスンの限り、祝日の場合その曜日のスケジュール(〜18:00まで)となります。
尚プールレッスンは、平日が祝日の場合は祝日スケジュール、土曜日が祝日の場合は土曜日のスケジュールとさせていただきます。
※レッスン内容やスケジュールは都合により変更する場合がございます。
※スケジュール変更は当日携帯電話でご覧になれます。
<http://www.terrsa-fitness.com/i.html/>

