

教室スケジュール

平成20年10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 ステップスタート	10:00 パワーヨガ 河内		9:50 練功 富田	10:00 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60 坂井	
:30								10:30	10:30		10:30		
11:00	10:55 はじめてエアロ 岸	10:45 ビギナー 伊庭	11:10 ソフト カロリバーナー 吉田	11:15 ラテンエアロ 中畑	11:00 ステップ 富田	11:15 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) 原横	11:00 ヨガ 三井	11:00 ボディメイキング 田中(万)	11:05 ソフトステップ 蔵樹	11:05 マットピラテス 厚地	
:30	11:35	11:40											
12:00	11:35 カロリバーナー 水本	11:40 ボディメイキング 伊東	12:10 ソフトステップ 蔵樹	12:15 マーシャルスタート 吉田	12:15 マッスルメイキング	12:00 ファンク60 西田	12:10 カロリバーナー 原横	12:15 美容バレエ 新国	11:40 ソフトステップ 浅貝	12:10 マッスルメイキング 村田	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	
:30	12:50	12:50											
13:00	12:50 シェイプアップ 山根	12:50 ソフトステップ 水本	13:10 ビギナー 大澤	12:55 ヨガ&ピラテス 岸田	13:10 レギュラー 森本	13:15 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 ジャイロキネシス 新野	12:30 マーシャルアーツ60 村田	13:10 ステップスタート 蔵樹	
:30	13:50	13:50											
14:00	13:50 マッスルメイキング	13:50 ヨガ 福島	14:05 マーシャルアーツ(45) 村田	14:10 健美操(45) 岸	14:20 ボールdeピラテス 井口	14:30 ステップスタート 吉田	14:15 カロリバーナー 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	13:40 カロリバーナー 岸	14:00 ボール エクササイズ 中川(千)	
:30	14:50	15:05											
15:00	14:50 ステップスタート	15:05 はじめてスピニング	15:00 自力整体 声塚	15:15 ヨガ (有料) 田中(三)	15:30 ビギナー 吉田	15:15 ルーシーダットン 大西	15:30 ビギナー 山川	15:35 健美操60 富田	14:55 ソフトステップ 中川(千)		14:50 オリジナル		
:30	15:35	15:45											
16:00	15:35 ボール エクササイズ 福島	15:45 棒気功&太極拳 寺岡							15:50 カロリバーナー 中川(志)		16:00 ソフト カロリバーナー		
:30													
17:00									17:00 ヨガ 田中(三)		16:55 ロー&ハイ 田中(万)		
:30													
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60 富田	18:10 レギュラー 中川(千)	18:20 はじめて マットピラテス 厚地	18:10 カロリバーナー 伊東	18:15 ソフトステップ 田中(陽)					
:30													
19:00	19:15 ロー&ハイ 森本	19:10 カロリバーナー 伊東	19:20 ステップ コンビネーション 石田	18:55 ボディメイキング 富田	19:20 ビギナー 岸	19:20 シェイプアップ 中川(千)	19:20 マッスルメイキング	19:10 パワーヨガ 関					
:30													
20:00	20:30 ステップスタート	20:20 エアロサーキット 大澤	20:30 ソフト カロリバーナー	20:10 ヨガ (有料) 田中(三)	20:20 ソフトステップ 浅貝	20:20 ファンク(45) 坂井	20:20 マーシャルアーツ(60) 村田	20:25 スピニング					
:30													
21:00													

スケジュールとなります。(〜18時まで)

祝日にあたる日の、その曜日の

フリートレーニング

フリートレーニング

【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。

※スタジオレッスンに限り、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/!html/>

