

スタジオ 教室スケジュール

平成22年4月～平成22年9月末まで

	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	9:50 はじめてボール 村上	9:50 ビギナー 伊庭	9:50 パワーヨガ 林		9:50 練習 富田	9:50 自強術 松本	10:00 ヨガ 関	9:55 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 ストリートダンス 坂井(祐)	
10:30									10:30	10:30	10:30		
11:00	10:45 カロリーバーナー 水本	10:45 はじめてエアロ	11:00 ソフト カロリーバーナー 吉田	11:00 ファットバーナー 岸	11:00 ステップ 富田	11:00 リラックスヨガ 清水	11:10 マーシャルアーツ 吉田	10:55 ピラテス(有料) 原横	11:40 ヨガ 岡田	11:45 ボディメイキング 田中(万)	11:25 ソフトステップ 蔵樹	11:05 ヨガ&ピラテス 林	
11:30		11:25 フラダンス 西川									11:25 マッスルメイキング 高橋		
12:00	11:55 ソフトステップ 水本		11:55 ソフトステップ 蔵樹	11:55 ラテンエアロ 中畑	12:10 レギュラー 森本	12:10 ストリートダンス 西田	12:10 カロリーバーナー 原横	12:10 美容バレエ 新園	11:40 ソフトステップ 浅貝	11:45 ピギナー 岡田	12:20 ZUMBA 岸	12:20 はじめてスピニング 高橋	
12:30		12:40 はじめてスピニング	12:50 マッスルメイキング 蔵樹	12:55 ヨガ&ピラテス 岸田					12:35 ロー&ハイ 森本	12:45 ジャイロキネシス 新野		13:05 空手シェイプ 小原	
13:00	12:55 ZUMBA 岸	13:25 ヨガ 福島	13:30 ビギナー 大澤	14:15 はじめてフラダンス 坂井(範)	13:20 フラダンス 西川	13:20 カロリーバーナー 早川	13:20 ソフトステップ 浅貝	13:20 ヨガ 松本			13:30 ソフト カロリーバーナー		
13:30									13:45 ステップ 中川(千)	13:55 はじめてストリートダンス 上坂	14:25 ステップスタート 蔵樹	14:00 ステップ(有料) 富田	
14:00	14:05 マッスルメイキング 浅貝	14:35 健美操 岸	14:25 マーシャルアーツ 村田		14:30 ポールdeピラテス 井口	14:35 ビギナー 吉田	14:15 カロリーバーナー 富田	14:30 メリハリBODY 中川(千)	14:55 シェイプアップ 森本	14:40 はじめてスピニング	15:05 機能改善&パワーヨガ 大野		
14:30												15:25 ステップ(有料) 富田	
15:00	15:00 ステップスタート 浅貝	15:30 棒気功&太極拳 寺岡	15:15 自力整体 声塚	15:15 ヨガ教室(有料) 田中(三)	15:40 ステップスタート 吉田	15:35 ピラテス教室(有料) 井口	15:30 ZUMBA 角田	15:35 健美操 富田	15:50 カロリーバーナー 中川(志)				
15:30													
16:00	15:45 ソフト カロリーバーナー												
16:30													
17:00													
17:30													
18:00	18:15 ソフトステップ 蔵樹	18:15 はじめてフラダンス 岡本	18:10 オリジナル 石田	17:55 健美操 富田	18:10 レギュラー 中川(千)	18:05 マットピラテス 林	18:10 カロリーバーナー 一村	18:15 ソフトステップ 田中(陽)					
18:30													
19:00	19:15 ロー&ハイ 森本	19:15 ZUMBA 岸	19:20 ステップ コンビネーション 石田	19:05 ボディメイキング 富田	19:25 ソフトステップ 浅貝	19:15 ファンキージャズ 竹野	19:20 マーシャルアーツ 村田	19:10 パワーヨガ 関					
19:30													
20:00	20:30 ステップスタート	20:15 エアロ&ヨガ 大澤	20:30 ビギナー 中川(志)	20:20 ヨガ教室(有料) 田中(三)	20:25 ソフト カロリーバーナー 伊庭	20:25 ストリートダンス 坂井(祐)	20:30 マッスルメイキング 村田	20:25 スピニング 高橋					
20:30													
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)

【お願い】
スタジオ・ボールのレッスンは、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。
尚ボールレッスンは、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.terra-fitness.com/1/html/>

