

スタジオプログラム2018

サンシャインスポーツクラブ

月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 エアロビクス 柳沼 未亜		10:30~11:30 ピラティス 柳沼 未亜	10:30~11:30 ステップ 福田 琴美	10:30~11:30 ゆるヨガ 太田 かよ	10:30~11:30 ストレッチ&筋トレ 藤田 浩子	
11:40~11:55 やさしい脳トレ15 柳沼 未亜		11:40~12:40 やさしいエアロ 柳沼 未亜	11:45~12:45 ストレッチ&コアトレーニング 加藤 伸幸(※)	11:50~12:50 ストレッチ&ジャズステップ 佐々木留美子	11:40~12:40 ヨガ 藤田 浩子	12:10~13:10 エアロビクス 熊谷 翔太
12:15~13:25 ヨガ 横山真紀子		13:00~14:00 健美操 五郎部里子	13:00~13:40 メディカルヨガ 横山真紀子	13:00~14:00 初めてのバレエ 佐々木留美子	13:00~14:00 バレトン 佐々木留美子	13:30~14:30 ヨガ 石本 美紀
13:45~14:45 ZUMBA 谷口美由紀			13:50~14:40 パワーヨガ 横山真紀子		14:10~15:10 やさしいバレエ 佐々木留美子	14:50~15:50 [NEW!] 骨盤ヨガ 菅野麻衣子
15:05~16:05 体質改善EX 高橋 知佳						NEW!
					17:00~18:00 ZUMBA 渋谷絵里子	
19:00~20:10 クラシックバレエ 佐々木留美子	19:00~20:00 体質改善EX 福田 琴美	19:00~20:00 ピラティス 高橋 知佳	19:00~20:00 ボクシングエクササイズ 高橋 渉	19:00~20:00 ZUMBA 谷口美由紀		
20:20~21:20 ジャズダンス 佐々木留美子	20:20~21:20 エアロサーキット 柳沼 未亜		20:20~21:20 エアロビクス 熊谷 翔太			