

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