

9～11月スタジオプログラム

秋のオススメ! ～バレエ・文科系特集～

サンシャインスポーツクラブ

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	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	
12:00	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
13:00	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
14:00	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 骨盤ヨガ 菅野 麻衣子
15:00	15:00～16:00 体質改善EX 高橋 知佳						
17:00						17:00～18:00 ZUMBA 渋谷 絵里子	
19:00	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		
20:00	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					
21:00							
22:00							

秋のオススメ

秋のオススメ

秋のオススメ

秋のオススメ

秋のオススメ

秋のオススメ

秋のオススメ

