

# 12~2月スタジオプログラム

## 冬のおススメ! ~ヨガ・体質改善特集~

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	
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	13:30 ~ 14:30 ヨガ 石本 美紀
15:00	15:00 ~ 16:00 体質改善EX 高橋 知佳						14:50 ~ 15:50 骨盤ヨガ 菅野 麻衣子
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 ヨガ&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							

