

# クニタチスポーツガーデン スタジオ・ジムエリアレッスン時間表 2019年1月～

	月	火	水	金	土	日
10	10:15～10:45 ストレッチ&軽体操 野口 洋子	10:15～11:15 ベーシックヨガ 松尾 洋一郎	10:15～11:00 エンジョイエアロビクス ～脂肪燃焼～ 工藤 順子	10:15～11:00 リフレッシュ体操 野口 洋子	10:15～11:00 大人から始める HIPHOP MAHMI	10:15～10:45 ダンベルトレーニング 安部奈緒美
		※(ジムエリア) 10:30～11:00 ジムガイド 矢島 創		※(ジムエリア) リズムに合わせて かっこよく!		※(ジムエリア) 10:30～11:00 ジムガイド 矢島 創
11	11:00～11:45 パレトン ～バランス強化～ 笠原 直美	11:15～11:45 らくらくTRX 野口洋子	11:15～12:00 ボディメイク マット上で行う自体重の筋トレ 金子 彩奈	11:15～12:00 Jazzダンス 平木 寛子	11:15～12:00 脂肪燃焼エアロ 安部 奈緒美	11:00～11:45 シンプルエアロ 安部 奈緒美
	※(ジムエリア) 11:30～12:00 ダンベルトレーニング 安部奈緒美		※(ジムエリア)	※(ジムエリア)		
12	12:00～12:45 ダンスダンスダンス 笠原 直美	12:15～13:00 シンプルエアロ 安部 奈緒美	12:15～13:00 リフレッシュパンチ 野口 洋子	12:10～12:55 楽しくフラダンス 宮越 由香	12:30～13:00 ちょっときつめの トレーニング 矢島創	12:00～13:00 やさしい ストリートダンス やまびー
	初心者でも大丈夫					
13	13:00～14:00 丹田を使った 大極拳 白石 真基	13:15～14:00 ZUMBA GOLD 岩崎 友美	13:15～14:00 はじめての方のステップ 北出 瑞穂	13:05～14:05 ボディケア 松田 由美	13:15～14:00 パレトン ～バランス強化～ 笠原 直美	13:00～13:20 やってみようTRX &ボルダリング 矢島創
	※(ジムエリア) 13:30～14:00 TRX30 野口洋子		※(ジムエリア) 13:30～14:00 らくらく TRX 野口 洋子			13:30～14:00 初めてのボクシング 細田 義人
14	14:15～15:15 ヴィンヤサヨガ NAO	14:15～15:15 呼吸リラックスヨガ 村山 ふみえ	14:15～15:15 骨盤調整ヨガ 小林 小織	14:15～15:15 リセットヨガ 稲毛 友紀	14:20～14:50 改善調節 松田 由美	14:15～15:15 シンプルYOGA 笠原 直美
				※(ジムエリア)		
15	15:30～16:00 芝生でシェイプボクシング 工藤 哲也	15:30～16:15 オリジナルコンディショニング 工藤 哲也		15:30～16:00 腹筋道場 秋葉崇		
16   18			※(ジムエリア) 18:00～18:30 ジムガイド 矢島 創			※(ジムエリア) 17:00～18:00 トータルボディストレッチ SINGO
19	19:30～20:30 ボディケア 松田 由美	19:45～20:15 腹筋道場 秋葉崇	19:30～20:30 ベーシックヨガ 松尾 洋一郎	19:30～20:15 ZUMBA 工藤 哲也	19:00～19:20 TRXベーシック	18:30～19:15 フィットネス ディスコ 木谷将紀
			誰でも参加できて 楽しめます!!		※(ジムエリア) 19:30～20:00 TRXサーキット 田所啓	18:45～19:15 ストレッチ&ちょいトレ 金子彩奈
20		20:30～21:30 アロマでリラックスヨガ 諸星 美穂	20:45～21:45 フリースタイル ダンス入門 木谷 将紀	20:30～21:30 やすらぎヨガ 村田 美和	19:30～20:30 ピラティス ～体幹を鍛える エクササイズ～ 金子 彩奈	18:15～18:45 ひきしめボディ 18:50～19:20 芝生でヨガ 栖原 明生
					引き締めポイント 1W 二の腕 2W 背中 3W ウエスト 4W ヒップ	スポーツエリア 19:30 終了
21	21:00～21:30 はじめてのボルダリング 石谷 広海					※プログラムは都合により 変更となる場合があります。 ※祝日は21:00までの営業 となります。
					スポーツエリア 20:30 終了	