

## 柴崎体育館スタジオ プログラムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15~10:15 朝ヨガ 	9:15~10:15 フリースタイルダンス 	9:15~10:15 ピラティス 	9:15~10:15 ストレッチ&筋トレ 	9:15~10:15 コアバランス 	9:15~10:15 朝ピラティス 	9:30~10:30 美尻筋トレ 
10:00	10:30~11:30 優しいピラティス 	10:30~11:30 ZUMBA 	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 	10:30~11:30 ヨガ初心者 	10:30~11:30 リラクゼーション ヨガ 	10:45~11:45 フローヨガ 
11:00	11:45~12:45 美尻筋トレ 	11:45~12:45 体幹ケア ストレッチ テニスボール 	11:45~12:45 姿勢を整える バレエ 	11:45~12:45 健康体操&ス トレッチボール 	11:45~12:45 シニア体操 	11:45~12:30 ステップ初級 	
12:00							12:00~13:00 グルーヴフィット 
13:00		13:15~14:15 健康体操 	13:00~14:00 ボクシングエクサ サイズ 	13:00~14:00 高齢者筋トレ 	13:00~14:00 コリオスパイラル 	13:30~14:30 ピラティス初心者 	
14:00	14:30~15:30 ステップ初級 	14:30~15:30 エアロビクス 	14:15~15:15 サルサエクサイ ズ 	14:15~15:15 骨盤ストレッチ 	14:15~15:15 リフレッシュエア ロ 	14:45~15:45 ZUMBA 	
15:00	15:45~16:45 はじめてのヨガ 	15:45~16:45 ストレッチコンディ ショニング 					
16:00			16:45~17:45 キッズバレエ 				
17:00		17:00~17:50 Kids運動能力UP 小学1~4 					
18:00		18:00~19:00 Jr運動能力UP 小学5年~中学 					
19:00		19:30~20:30 ファイティングシェ イプビギナー 	19:30~20:30 フローヨガ 				
20:00		20:45~21:45 ファイティングシェ イプアドバンス 	20:45~21:45 グルーヴフィット 				



スタジオ教室に  
ご参加される方は  
必ず室内シューズを忘れず  
にお持ちください。

