

# スタジオレッスンスケジュール 2022年10~12月

	火 (tue)		水 (wed)		木 (thu)		金 (fri)		土 (sat)		日 (sun)			
	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ		
9													9	
10	10:30-11:00 ステップ 中根 奈美子	10:30-11:00 青竹エクササイズ スタッフ	10:30-11:15 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:30-11:15 気功 岡村 朋子	10:30-11:15 脂肪燃焼 新垣 沙知子	10:45-11:15 ヨガ 岩崎 真由美	10:35-11:05 モビランコア 岩崎 真由美	10:20-11:05 太極拳 彭 琪芳	10:30-11:00 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:30-11:45 使用可能	10:30-11:00 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10:30-11:00 使用可能	10	
11	11:20-12:05 脂肪燃焼 中根 奈美子	11:20-11:50 モビランリラックス 岩崎 真由美	11:35-12:20 太極拳 岡村 朋子	11:45-12:15 骨盤ストレッチ 小倉 真夕美	11:35-12:20 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:40-12:10 筋コンディショニング 新垣 沙知子	11:40-12:25 ボディシェイプ 小倉 真夕美	11:30-12:30 ヨガ 岩崎 真由美	11:15-11:45 かんたんジョグ 星 浩一		11:20-12:05 かんたんジョグ 高橋 恵美子	11:20-12:05 使用可能	11	
12	12:25-13:10 ジャズ 久宗 亜矢子	12:10-12:40 モビランパワー 岩崎 真由美	12:50-13:35 かんたんジョグ 小倉 真夕美	12:35-13:05 アディダス ヨガ 近藤 宏樹	12:40-13:25 ステップ 小倉 真夕美	12:40-13:25 使用可能	12:50-13:20 ボディバランス30 近藤 宏樹	12:50-13:20 使用可能	12:00-12:45 脂肪燃焼 星 浩一	12:10-12:40 アディダス ヨガ 近藤 宏樹	12:30-13:15 ボディパンプ 45 海野 亮	12:30-13:15 使用可能	12	
13	13:30-14:15 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子	13:00-13:30 ヨガ 岩崎 真由美	14:00-14:45 ピラティス 高橋 圭	14:00-14:45 使用可能	13:45-14:30 オリジナルエアロ 小倉 真夕美	13:45-14:30 使用可能	13:45-14:15 コア30 近藤 宏樹	13:45-14:15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	13:00-14:00 ボディバランス 近藤 宏樹	13:30-14:30 使用可能	13:45-14:30 ボディコンバット 45 海野 亮	13:45-14:30 使用可能	13	
14	14:35-15:20 ピラティス 正野 加那子	14:00-15:20 使用可能	15:05-15:50 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15:05-15:50 使用可能	14:55-15:40 ボディコンバット 45 バーチャル	14:55-15:40 使用可能	14:35-15:20 ハーシックジョグ 高橋 圭	14:35-15:20 パワーヨガ 内田 利子	14:15-15:15 ボディパンプ 海野 亮	14:50-15:50 使用可能	15:00-15:45 MEGADANZ 浅岡 成美	15:00-15:45 使用可能	14	
15	15:35-16:20 ボディバランス 45 正野 加那子	15:40-16:10 使用可能	16:10-16:55 シバム 45 バーチャル	16:10-16:55 使用可能	16:00-16:30 バレエエクササイズ 田中 絵梨	16:00-16:30 使用可能	16:00-16:10 ボディコンバット30 富麻 有波	15:40-16:10 使用可能	15:30-15:50 ボディパンプピキナー スタッフ	16:05-16:50 シバム バーチャル	16:15-16:45 使用可能	16:00-16:30 コア30 近藤 宏樹	16:00-16:30 使用可能	15
16	16:35-17:20 シバム 45 バーチャル	16:35-17:20 使用可能	17:15-18:00 ボディバランス 45 バーチャル	17:15-18:00 使用可能	16:50-17:35 バレエ 田中 絵梨	16:50-17:35 使用可能	17:35-18:20 ボディパンプ 45 バーチャル	16:30-18:30 使用可能	17:05-17:35 骨盤ピキナーボディ 北村 あり	17:50-18:35 使用可能	17:45-17:15 ボディバランス30 近藤 宏樹	17:15-17:45 使用可能	16	
17	17:40-18:10 ボディパンプ30 バーチャル	17:40-18:10 使用可能	18:20-19:05 シバム 45 バーチャル	18:20-19:05 使用可能	17:50-18:20 シバム30 バーチャル	18:00-18:30 使用可能	18:35-19:05 コア30 バーチャル	18:45-19:15 ボディケア 北村 あり	18:00-18:45 脂肪燃焼 高橋 圭	18:05-18:50 ボディコンバット 45 バーチャル	18:05-18:50 使用可能	17:30-17:50 ボディバランスピキナー スタッフ	17	
18	18:35-19:05 ボディコンバット30 バーチャル	18:35-19:45 使用可能	19:20-20:10 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	19:30-20:15 ヨガ 内田 利子	19:25-20:10 脂肪燃焼 小倉 真夕美	19:40-20:10 使用可能	19:25-19:55 骨盤ピキナーボディ 北村 あり	19:00-19:30 コア30 近藤 宏樹	19:50-20:35 ボディコンバット 45 海野 亮	19:00-21:00 使用可能	【営業時間】 曜日/開館~閉館 (スポーツ施設利用時間) 火~金/9:30~23:00 (22:30まで) 土/9:30~22:00 (21:30まで) 日/9:30~20:00 (19:30まで)	18		
19	19:25-20:10 ZUMBA 中台 菜知	20:05-20:25 ボディコンバットピキナー スタッフ	20:20-21:05 ボディバランス 45 佐藤 亜希子	20:30-21:15 使用可能	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:40-21:10 アディダス ヨガ 近藤 宏樹	21:20-22:05 ボディアタック 45 野邊 和輝	21:20-22:05 使用可能	19	22				
20	20:30-21:15 ボディアタック 45 野邊 和輝	21:35-22:05 ボディコンバット30 富麻 有波	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 ボディコンバット30 富麻 有波	21:35-22:05 使用可能	22	23						
21	21:35-22:05 ボディコンバット30 富麻 有波	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21	
22	21:35-22:05 ボディコンバット30 富麻 有波	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	22	
23	21:35-22:05 ボディコンバット30 富麻 有波	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	21:35-22:05 使用可能	23	

【バーチャルクラスについてのご案内】  
 ・インストラクターは映像の中に居ます。実際には居りませんのご了承ください。  
 ・開始時間までにスタジオへご入場ください。映像を見てお楽しみください。  
 ・クラス中は、周囲の方と距離をあげ、会話はお控えください。

・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。  
 ・終了後は速やかにご退場ください。  
 ・使用したマット等は消毒後、元の場所にお戻しください。



スタジオWeb予約をご利用ください。  
 Web予約の方は開始10分前に  
 スタジオ内にご入場いただけます。  
 予約されていない方は開始35分前から  
 スタジオ横にて整理券を配布いたします。  
 密になる等の状況によって臨時で  
 配布時間等を変更する場合がございます。  
 予めご了承くださいませ。

【施設案内】  
 ☎270-2265  
 千葉県松戸市常盤陣屋前8-2  
 ☎047-386-0058  
 クリスタルスポーツクラブ

※状況によっては期間の途中でプログラムが変更する場合がございます。予めご了承ください。  
 ※火、金、土曜日の17:00~18:00の時間はスイミングスクールで5コース使用させていただきます。予めご了承ください。