2023年1月スタジオタイムスケジュール

心と健康のスポーツコミュニティー
スポーツアカデミー新城

レズミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。（定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください）

月曜	火曜 Aスタジオ	火曜 Bスタジオ	水曜 Aスタジオ	水曜 Bスタジオ	木曜 Aスタジオ	木曜 Bスタジオ	金曜 Aスタジオ	金曜 Bスタジオ	土曜 Aスタジオ	土曜 Bスタジオ	日曜 Aスタジオ	日曜 Bスタジオ
休館日	ストレッチポール 10:40～11:10 石川　早希	バーチャル ボディコンバット30 10:40～11:10	マットピラティス 10:30～11:15 高橋　ますみ	バーチャル ボディバランス30 10:25～10:55	太極拳 10:40～11:10 富田　真弓	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30～11:15 中根　奈美子	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30～11:30 中根　奈美子	バーチャル ボディバランス15 10:20～10:35	ストレッチ 10:30～10:45 吉川　景大	正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15
	エアロビクス初級 11:25～12:10 小山　まゆみ	ボディバランス45 11:30～12:15 石川　早希	筋コンディショニング 11:30～12:00 袖山　悦子	バーチャル ボディコンバット30 11:15～11:45	ヨガ 11:25～12:25 松田　明子	バーチャル ボディコンバット30 11:45～12:15	ピラティス入門 11:30～12:00 中根　奈美子	バーチャル ボディコンバット30 11:45～12:15	ボディパンプ30 11:50～12:20 高橋　ますみ	バーチャル シバム30 10:55～11:25	お腹シェイプ 11:00～11:30 袖山　悦子	バーチャル ボディバランス30 11:40～12:10
	リラックスヨガ 12:25～13:25 山田	バーチャル ボディコンバット30 12:50～13:20	ルーシーダットン 12:15～13:15 岩崎　早友里	バーチャル レズミルズコア30 12:10～12:40	エアロビクス中級 12:40～13:20 戸部　晶子	パワーヨガ 12:40～13:25 松田　明子	機能改善エクササイズ 12:15～12:45 中根　奈美子	RPM30 12:55～13:25 飯塚　翔馬	ボディアタック45 12:40～13:25 高橋　ますみ	アディダスヨガ 11:45～12:15 石川　早希	ボディステップ45 11:50～12:35 木下　卓	バーチャル ボディコンバット30 12:30～13:00
	ステップ初級 13:40～14:25 西端　恵子	バーチャル シバム30 13:45～14:15	エアロビクス初中級 13:30～14:15 岩崎　早友里	バーチャル シバム30 13:10～13:40	ボディパンプ45 13:35～14:20 鈴木　務	ストレッチ 13:40～14:10 櫻井　紀代	青竹エクササイズ 13:00～13:30 袖山　悦子	バーチャル シバム30 14:00～14:30	エアロビクス初中級 13:45～14:30 太田　通	バーチャル ボディバランス30 12:45～13:15	ボディコンバット60 12:55～13:55 鈴木　務	バーチャル シバム30 13:20～13:50
	エアロビクス中級 14:40～15:25 八重樫　美由紀	バーチャル レズミルズコア 14:35～15:05	ストレッチポール 14:30～15：00 吉川　景大	バーチャル ボディパンプ30 14:00～14:30	ボディコンバット30 14:35～15:05 鈴木　務	バーチャル シバム30 14:50～15:20	ボディコンバット30 14:30～15:00 袖山　悦子	バーチャル ボディバランス15 14:50～15:05	ステップ中級 14:45～15:30 太田　通	バーチャル シバム45 13:35～14:20	オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa	RPM30 14:15～14:45 飯塚　翔馬
		バーチャル ボディバランス30 15:25～15:55		キッズダンス ※4才～小学生 15:45～16:45		バーチャル ボディコンバット30 15:40～16:10		バーチャル ボディパンプ30 15:30～16:00	ZUMBA 15:50～16:50 Marilyn	バーチャル ボディパンプ30 14:40～15:10	HIPHOP 15:15～16:05 Kissa	ボディバランス45 15：05～15：50 洞口　東糸美
		バーチャル ボディパンプ30 16:15～16:45				バーチャル ボディパンプ30 16:30～17:00				体操教室 ※4才～小学2年生 15:45～16:45 宮腰	ボディパンプ45 16:20～17:05 吉川　景大	バーチャル ボディコンバット30 16:45～17:15
		バーチャル シバム30 17:05～17:35	選手コース 17:00～18:00	キッズダンス ※小学生 以上 17:00～18:00		バーチャル ボディバランス30 17:20～17:50	選手コース 17:00～18:00	英語でダンス 17:00～18:00 ※小学生以上	オリジナルダンス 17:05～17:35 Marilyn （Kpop　Workout）	体操教室 ※小学生 17:00～18:00 宮腰	ボディアタック45 17:25～18:10 飯塚　翔馬	バーチャル レズミルズコア 17:35～18:05
				キッズダンス ※小学生 以上 18:15～19:15		バーチャル ボディコンバット30 18:10～18:40			ボディパンプ30 17：50～18：20 清野　魁斗			
	ボディアタック45 19:00～19:45 飯塚　翔馬	HIPHOP 19:00～19:40 Kissa	ボディジャム60 19:00～20:00 RIKI	RPM30 19:35～20:05 飯塚　翔馬	エアロビクス初中級 19:00～19:45 岩崎　早友里		ボディムランス30 19:00～19:30 洞口　東糸美	バーチャル レズミルズコア30 19:15～19:45	ボディコンバット45 18:35～19:20 鈴木＆袖山	フラダンス （カルチャー） ※ご参加には 別途お申込みが必要です。		
	ボディコンバット45 20:00～20:45 鈴木　務	バーチャル シバム30 20:00～20:30	ボディステップ60 20:20～21:20 木下　卓	コンディショニング 20:25～20:55 吉川　景大	ボディアタック45 20:00～20:45 三條　幸恵	ルーシーダットン 20:00～20:30 岩崎　早友里	ボディパンプ45 19:45～20:30 高橋　ますみ	バーチャル ボディパンプ30 20:05～20:35				
	ボディパンプ45 21:00～21:45 清野　魁斗	バーチャル レズミルズコア30 20:50～21:20		バーチャル ボディバランス15 21:20～21:35	ボディコンバット45 21:00～21:45 佐藤　亜希子	バーチャル ボディパンプ30 20:55～21:25	ボディステップ45 20:45～21:30 高橋　ますみ	バーチャル ボディバランス30 20:55～21:25				
	施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間19:30まで		施設利用終了時間18:30まで	

Aスタジオ定員29名
Aスタジオ・エアロビクス定員26名
Bスタジオ定員15名
BスタジオRPM定員12名
バーチャル定員12名

営業時間

火曜日～金曜日	：	10：00～22：30
土曜日	：	10：00～20：00
日曜日・祝日	：	10：00～19：00
休館日：月曜日・お盆・年末年始・施設点検日		

スタジオカテゴリー

- LESMILLS・・世界100ヶ国以上共通プログラム
- エアロビクス・・有酸素運動でシェイプアップ
- ダンス・・楽しくストレス発散。スキル向上
- 調整系・・体の調子を整えてリフレッシュ
- バーチャルクラス・・インストラクターはおりません。映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。

すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラス除く

レッスン開始**35分前**から4階マシンジムカウンターで整理券を配布致します。

参加ご希望の方は35分前にスタジオ前へお並び下さい。

安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。

□は、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。

緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。