スポーツシティ千曲・プログラム・タイムスケジュール 4月～

ふるってご参加下さい！

2012/4/2

月

- スタジオ
  - 950～1020 股関節体操 大坪 30分
  - 1030～1120 アンチエージングー!! 山崎 50分
  - 1140～1230 足もみツボ押し 山崎 50分
  - 1240～1340 リトモス 有料プログラム！ 山崎 60分
  - 1350～1450 ピラティス 大熊 60分
  - 1900～2000 Let's ダンス！ 田中 60分
  - 2010～2110 マットエクササイズ
- プール
  - 1045～1115 転倒予防教室 南 30分
  - 1125～1215 足ひれシェイプスイミング 南 50分

火

- スタジオ
  - 950～1020 おはようストレッチヨガ 石川 30分
  - 1030～1115 ズンバ 大熊 45分
  - 1130～1230 ラテンエクササイズ 甘利 60分
  - 1245～1325 バラエティストレッチ 田中 40分
  - 1900～1945 ビギナー 奥村 45分
  - 1955～2055 サーキットエアロ 奥村 60分
- プールorアスレ
  - 1030～1100 朝の体操（アスレ） 南 30分
  - 1100～1130 バルーンエクササイズ 大坪 30分
  - 1135～1220 New! 初心者4泳法 大坪 45分
  - 1415～1455 シェイプウォーク 大坪 40分

水

- スタジオ
  - 950～1020 おはようストレッチヨガ 石川 30分
  - 1030～1130 パワーヨガ 山崎 60分
  - 1140～1205 音楽でリフレッシュ脳運動 田島 25分
  - 1210～1240 膝痛予防体操 高野 30分
  - 1250～1335 ストレッチ＆マットエクササイズ 田中 45分
  - 1345～1445 ランラン☆ステップ 阿部 60分
  - 2000～2100 リトモス 有料プログラム！ 山崎 60分
- プール
  - 1115～1200 水中ウォークと初心者 大坪 45分
  - 1205～1235 フォームチェック4泳法 柘植 30分
  - 1345～1425 シェイプウォーク 大坪 40分
  - 休止

木

- スタジオ
  - 950～1020 リフレッシュリンパ 柘植 30分
  - 1030～1105 かんたんステップ 阿部 35分
  - 1110～1140 ショートエアロ 阿部 30分
  - 1150～1250 ウェーブストレッチ＋ 船木 60分
  - 1300～1330 マンスリーフィットネス 船木 30分
  - 1340～1420 フィットネスフラ 宮崎 40分
  - 1425～1510 リラックスヨガ 宮崎 45分
  - 1900～2000 お楽しみバラエティ 阿部 60分
  - 2010～2055 マットピラティス 阿部 45分
- プールorアスレ
  - 1030～1100 朝の体操（アスレ） 南 30分
  - 1100～1145 初心者4泳法 柘植 45分
  - 1150～1235 アクアビクス 山岸 45分
  - 1430～1515 初心者4泳法 前所 45分
  - 1930～2030 初級英会話教室 1ヶ月 2,940円（税込） マイク 60分
  - 2035～2135 中級英会話 1ヶ月

第1・3週 ズンバ

第2・4週 ステップ

金

- スタジオ
  - 950～1020 がんばらない体操（アスレ） 南 30分
  - 1030～1130 スリムスリムエアロ 山崎 60分
  - 1140～1225 バレエエクササイズ 船木 45分
  - 1235～1255 リラックスストレッチ 高野 20分
  - 1305～1345 あるきんぐエアロ 船木 40分
  - 1345～1405 ウェーブストレッチ 船木 20分
  - 1915～2000 シェイプ!!マーシャルアーツ!! 阿部 45分
  - 2010～2110 脂肪燃焼エアロ
- プール
  - 1030～1110 肩・腰・股間節痛脳梗塞予防教室 南 40分
  - 1125～1210 フォームチェック4泳法 南 45分

土

- スタジオ
  - 1030～1130 シェイプアップ体操 大熊 60分
  - 1140～1225 ズンバ 河西 45分
  - 1310～1340 バレエストレッチ 田中 30分
  - 1410～1440 スタートウォーク 山岸 30分
  - 1700～1800 スリムアップヨガ 山崎 60分
- プール
  - 1100～1145 フォームチェック4泳法 柘植 45分
  - 1155～1240 シンプルアクア 山岸 45分

21:00 21:10	奥村　60分				山崎　60分			2,940円 (税込) マイク　60分	阿部　60分			