スポーツシティ千曲　スタイル

2月～　スタジオ　ジム　プール　Program

	月			火		水			木			金			土		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9									9:00-9:30 のびのび 美姿勢 プール 飯島　30分			9:00-9:20 新禅的 自律神経呼吸筋 体操(有料) 南　20分	休講				
		9:30-10:00 肩膝楽りん 体操 矢ヶ崎30分			9:30-10:00 手ぬぐい 体操 南　30分	DVD	9:30-10:00 めげない 体操 矢ヶ崎30分		9:40-10:10 のびのび 美姿勢プール 飯島　30分				9:30-10:00 尿もらさん 体操 田玉　30分			9:20-9:50 のど筋トレ 呼吸経絡ボール 体操(有料) 南　30分	休講
10	10:50-11:35 かんたん エアロ 山崎　45分	10:10-10:40 足腰頭元気 体操 田玉　30分		★	10:10-10:40 129才まで 元気体操 南　30分	10:30-11:30 パワー yoga 山崎　60分	10:10-10:40 毛細血管 体操 南　30分	DVD		10:20-10:50 背中美人 体操 田玉　30分		10:30-11:30 dance aero 山崎　60分	10:10-10:40 げんきげんき 体操 高野　30分		10:00-10:45 シェイプ UP体操 山岸　45分		
11	11:45-12:30 筋膜ほぐし yoga 山崎　45分		11:50-12:20 水中パワー 体操 小林　30分	10:50-11:20 ボクスケ 体操 大角　30分		11:40-12:10 音楽脳 体操 田島　30分	10:50-11:20 太鼓脳活 体操(有料) 南　30分	休講	11:00-11:45 楽々コンディ ショニング 山岸　45分			11:40-12:10 シンスケ 体操 田玉　30分			10:55-11:25 跳んで動いて 脂肪を燃やせ!! 有酸素性 筋力トレーニング 小林　30分		11:00-11:45 シンプル アクア 山岸45分
12	12:40-13:40 リトモス (有料) 山崎　60分		12:30-13:10 4泳法 上達教室 矢ヶ崎40分	11:30-12:10 ZUMBA (有料) 山岸　40分	★	12:20-12:50 膝痛予防 体操 高野　30分		11:45-12:30 平泳ぎバタフライ 初心者教室 矢ヶ崎45分			11:55-12:40 アクアビクス 山岸　45分	12:20-12:40 リラックス ストレッチ 高野　20分		11:45-12:30 クロール背泳ぎ 初心者教室 矢ヶ崎45分			
13	13:50-14:20 シンスケ 体操 矢ヶ崎30分	13:00-13:30 がんばらない 体操 飯島　30分	この色の教室は有料教室です。 フロントまでお越しください。			13:00-13:30 ボクスケ 体操 小林　30分			13:00-13:30 シンスケ 体操 小林　30分			13:00-13:30 ボクスケ 体操 飯島　30分					
									13:40-14:25 シナプ ソロジー 田中　45分			13:35-13:50 ポール 飯島　15分	★	この色の教室は有料教室です。 フロントまでお越しください。			
										14:30-15:00 腎臓 元気体操 南　30分	DVD						
19	19:30-20:00 跳んで動いて 脂肪を燃やせ!! 有酸素性 筋力トレーニング 小林　30分			19:30-20:00 ボクスケ 体操 矢ヶ崎30分		19:30-20:30 リトモス (有料) 山崎　60分			19:00-19:45 ZUMBA 阿部　45分			19:00-19:45 ZUMBA 山岸　45分					
									19:50-20:35 マット ピラティス 阿部　45分			19:50-20:35 やさしい エアロ ボディケア 山岸　45分					

変更箇所	
	★時間変更　火曜日　ボクスケ11:00を10:50スタート ★新設　火曜日　ZUMBA11:30～12:10(40分)有料チケット制 ★新設　金曜日　ポール13:35～13:50(15分)