スポーツシティ千曲　スタイル

9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 足つぼ 美姿勢 ポール 飯島　30分								
		9:30-10:00 肩膝楽りん 体操 矢ヶ崎30分					9:30-10:00 めげない 体操 矢ヶ崎30分		9:40-10:10 足つぼ 美姿勢ポール 飯島　30分				9:30-10:00 尿もらさん 体操 田玉　30分				
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		10:15-10:45 ボクスケ 体操 大角　30分		10:30-11:30 パワー yoga 山崎　60分				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	10:50-11:35 楽々コンディ ショニング 山岸　45分		11:40-12:10 音楽脳 体操 田島　30分		11:10-11:40 水中かんたん ウォーク 小林　30分	★		11:00-11:45 アクアビクス 山岸　45分	11:40-12:10 シンスケ 体操 田玉　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	11:40-12:20 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	12:15-12:45 シンスケ 体操 小林　30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 いきいき 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			13:00-13:45 シナプ ソロジー 田中　45分	★		13:00-13:30 リンパケア & ひめトレ 飯島　30分 13:35-13:50 美ポール 飯島　15分					
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					19:30-20:30 リトモス （有料） 山崎　60分			19:00-19:45 ZUMBA 阿部　45分 19:50-20:35 マット ピラティス 阿部　45分			19:00-19:45 ZUMBA 山岸　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			
	★新プログラム	水曜日	水中かんたんウォーク11:10スタート
	★時間変更	木曜日	シンスケ体操13:00を12:15スタート
	★時間変更	木曜日	シナプソロジー13:40を13:00スタート