

# 年始特別編成プログラムタイムテーブル

	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)	1月9日(日)	1月10日(祝)
9:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
30								
10:00	バランスボール体操 9:30~10:00 中井			ストレッチボール 9:30~10:00 西村	デビボール体操 9:30~10:00 片岡			
30	青竹ふみ 10:15~10:35 中井		ボールコントロール 10:15~11:00 片岡	ココから体操 10:15~10:45 西村	フィットネスフラ 10:15~11:00 市川	エアロ45 10:15~11:00 鎌木		
11:00	ボールコントロール 10:45~11:30 片岡	ヨガ60 11:00~12:00 下岡		エアロ45 11:00~11:45 太田ち	お手軽運動 11:15~11:45 片岡	Bodyシェイプ サーキット 11:15~12:00 森本		エアロ45 難易度★★ 11:00~11:45 太田ち
30								エアロ45 難易度★★★★ 12:00~12:45 太田ち
12:00			ヨガ45 12:15~13:00 谷	Bodyシェイプ 12:00~12:30 森本		ボール コンディショニング 12:15~13:00 滝井		
30		ボールコントロール 13:15~14:00 片岡		エアロ45 13:00~13:45 奥田	エアロ30 13:15~13:45 佐野			
13:00								
30			ピラティス60 14:00~15:00 下岡	THEチャレンジ 14:00~14:30 西村	ヨガ60 14:00~15:00 小藪			
14:00				リラクゼーション 14:45~15:15 西村			ヨガ60 14:00~15:00 阿部	
15:00								
30								
16:00								
18:00		ボールコンディショニング 18:00~18:30 片岡						
30								
19:00		ヨガ45 18:45~19:30 阿部	ほぐしケア 18:45~19:15 西村	ヨガ45 18:45~19:30 小藪				
30			エアロ45 19:30~20:15 大田や		バランス コーディネーション 19:30~20:15 滝井			
20:00								
30								
21:00								

※ご参加は先着  
20名となります！

※1月10日(祝)  
についてはどちら  
か、1本のみ参加  
可となります