

## 2021年度スタジオプログラム 12/1(水)～

プログラムの定員制限を30～35名といたします。1日2本までの参加にご協力ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間	10:15-11:00	10:15-11:00	10:15-10:45	10:15-10:45	10:15-11:00	10:30-11:15	10:30-11:20
クラス	身体引き締め&リセット (35)	ベーシックステップ	スマイルエアロ①	ラテンダンス①	エアロマーシャル	ベーシックエアロ	ヨーガ健康法50 (35)
運動強度	★★	★★	★	★	★★	★★	☆☺
インストラクター	堤	近江	中村	片山	堤	清水	1週/小倉・2～3週/大和 4～5週/寺田
時間	11:15-12:00	11:30-12:30	11:00-11:30	11:00-11:30	11:30-12:45	11:45-12:30	11:40-12:10
クラス	KAZE(カゼ) (35)	ベルビック・ ボディリペア (有料)	スマイルエアロ②	ラテンダンス②	ピラティス エクササイズ (有料)	身体メンテナンス (35)	骨盤ストレッチ30 (35)
運動強度	★☺		★	★		☆☺	☆☺
インストラクター	有山	西部	中村	片山	五十嵐	中村	西部
時間	12:15-13:00		12:00-12:45	12:00-12:50		12:45-13:30	12:25-13:10
クラス	ベーシックエアロ		エアロ45	ヨーガ健康法50 (35)		ステップコンボ	ベーシックエアロ
運動強度	★★		★★	☆☺		★★	★★
インストラクター	佐野		照井	1～3週/水原 4～5週/田子		近江	西部
時間	13:20-14:10	13:00-13:45	13:10-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00		13:30-14:15
クラス	ヨーガ健康法50 (35)	歩いてみよう	気功太極拳50 (35)	シンプルエアロ	チェアエクササイズ (35)		エアロ45
運動強度	☆☺	★	☆☺	★★	★		★★
インストラクター	1・2・5週/小倉 3・4週/田子	津坂	田中	加治木	山本		近江
時間	14:25-15:10	14:00-14:45	14:15-15:00	14:15-15:00	14:20-15:00	14:00-14:45	
クラス	ファイティンラッシュ	ダンスエアロ	ベーシックエアロ	ステップ45	LET's フィットネスダンス	ボディバランス エクササイズ (35)	
運動強度	★★	★★	★★	★★	★	☆☆☺	
インストラクター	近藤	清水	佐野	照井	那須	森田	
時間	15:25-16:10	15:00-15:45	15:15-16:15	15:15-16:00	15:15-16:00	15:00-15:45	15:00-15:45
クラス	ピラティス (35)	骨盤ムーブメント (35)	エンジョイフラ (有料)	ボディメイクヨガ (35)	ボディケア (35)	エアロ45	パワーヨガ45 (35)
運動強度	☆☆☺	☆☺		☆☆☺	☆☺	★★	☆☆☺
インストラクター	中島	泉	ケーハウオル坂本	照井	那須	吉川	西川
時間						16:15-17:00	
クラス						ベーシックヨガ (35)	
運動強度						☆☆☺	
インストラクター						小松	
時間	18:45-19:30	18:45-19:30	18:45-19:30	18:45-19:30	19:00-19:45	17:30-18:15	
クラス	骨盤ストレッチ45 (35)	ヒップホップ	パワーヨガ45 (35)	かんたんステップ	エアロ45	Group Fight	
運動強度	☆☺	★★	☆☆☺	★★	★★	★★	
インストラクター	西部	金子	小林	近江	佐野	山口	
時間	19:45-20:30	19:45-20:45	19:45-20:30	19:45-20:30			☺ シューズ不要
クラス	ZUMBA	会社帰りのフラダンス (有料)	シェイプアップ ボクシング	マットピラティス (35)			(35) 定員35名
運動強度	★★		★★	☆☆☺			無印 定員30名
インストラクター	塚本	アノラニ林	棟方	五十嵐			

【対象者】三菱スポーツクラブ会員(高校生以上) ※データタイム会員は平日15:15開始まで、ナイトタイム会員は平日18:00以降のプログラムに参加可

★(黒)・・・エアロピクス系、ダンス系プログラム

☆(白)・・・ヨガ・太極拳などコンディショニング系プログラム

【ご参加について】

※ソーシャルディスタンスを考慮し定員を30～35名とさせていただきます。

※多くの方にご参加いただけるよう、お一人様1日2レッスンまでの参加にご協力ください。(水「スマイルエアロ①②」木「ラテンダンス①②」については片方のみの参加となります。)

※朝一番のクラスについてはチェックイン後、ロッカー受付にて整理券をお取りください。

※同一インストラクターのクラスについては、1本目の開始時間に署名簿を準備いたします。

(その他のクラスは開始20分前からとなります)

名前を記入しレッスン開始時間までにお戻りください。(参加される方、ご自身での記入をお願いいたします)