

# 2024/4~9月 スタジオプログラム スケジュール

【対象】

三菱スポーツクラブ会員(高校生以上)※データイム会員は平日15:25開始まで  
ナイトタイム会員は平日17:00以降のプログラムに参加可

月曜日		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		土曜日		日曜日
スタジオ	思齊館	スタジオ	体育館	第2トレ	スタジオ	体育館	別館	スタジオ	体育館	思齊館	スタジオ	別館	スタジオ	第2トレ	スタジオ
10:15-11:00 身体引き締め リセット 堤		10:15-11:00 ベーシック ステップ 近江			10:15-11:00 スマイル エアロ 中村			10:15-11:00 ラテンダンス 片山			10:15-11:00 エアロ マーシャル 堤		10:30-11:15 ベーシック エアロ 清水		10:30-11:20 ヨガ健康法50 1週/小倉・2-3週/大和 4-5週/寺田
11:15-12:00 背骨 コンディショニング 加藤		11:30-12:30 バレエ ストレッチ 佐野			11:15-12:00 ZUMBA 武内		11:00-12:00 ヴォーカ リズム 片山(黄)				11:30-12:45 ピラティス エクササイズ 五十嵐	10:45-11:45 動いて みよう 山本	11:45-12:30 身体 メンテナンス 中村		11:45-12:30 骨盤 ストレッチ45 西部
12:15-13:00 ストリート&JAZZ 佐野(周)	12:15-13:45 気功 太極拳 教室				12:15-13:00 ベーシック エアロ 佐野			12:15-13:05 ヨーガ健康法50 1-3週/水原 4-5週/田子			13:10-14:00 チェア エクササイズ 山本		12:45-13:30 ステップコンボ 近江		12:45-13:30 ZUMBA 加藤(4週目/中西)
13:20-14:10 ヨーガ健康法50 1-2-5週/小倉 3-4週/田子		13:00-13:45 リズム&バランス 津坂			13:15-14:05 気功太極拳50 田中			13:20-14:05 健康体操 加治木		13:30-15:00 ビーチ ボール バドミントン	13:30-15:00 ヨーガ 健康法 教室	14:20-15:00 LET's フィットネス 那須	12:45-13:30 ステップコンボ 近江		13:45-14:30 エアロ45 近江
14:25-15:10 カーディオ& コンディショニング 吉川	13:30-15:00 ヨーガ 健康法 教室	14:00-14:45 ダンスエアロ 清水	13:30-15:00 体育館PG ショート テニス ビーチ ボール		14:20-15:05 ポルドブラ 大串			14:20-15:05 ベーシック ステップ 照井				14:00-14:45 ボディバランス エクササイズ 森田	14:30-14:50 ショートPG		15:00-15:45 パワーヨガ45 西川
15:25-16:10 ピラティス 中島		15:00-15:45 骨盤 ムーブメント 泉			15:20-16:20 エンジョイフラ ケーハワオル坂本			15:20-16:05 ボディメイク ヨガ 照井				15:00-15:45 ポルドブラ Masayuki	15:00-15:20 ショートPG		15:00-15:45 パワーヨガ45 西川
18:45-19:30 骨盤 ストレッチ45 西部		18:45-19:30 ダンスエアロ 武井	19:00-21:30 体育館PG 卓球 バスケ		18:45-19:30 パワーヨガ45 小林	19:00-21:30 体育館PG		18:45-19:30 バレトン 原	19:00-21:30 体育館PG		18:45-19:30 ベーシックエアロ 佐野		16:15-17:00 ベーシックヨガ 小松		
19:45-20:30 ZUMBA 塚本		19:45-20:45 会社帰りの フラダンス アノラニ林	20:00-20:20 ショートPG		19:45-20:30 Group Fight 知念	19:30-19:50 ショート テニス バドミントン		19:45-20:30 マット ピラティス 五十嵐	19:30-19:50 ショートPG	フットサル	19:45-20:30 リラックスヨガ 西川		17:30-18:15 Group Fight 知念		

《レッスン参加について》  
・スタジオレッスン参加については、レッスン予約サイトにて予約が必要となります。  
(登録方法、レッスン予約方法等については裏面をご確認ください)

・レッスンチェックインにはQRコードのご提示が必要となります。  
・スタジオ入場開始はレッスン開始10分前からです。  
・レッスン開始後は予約されていても入場できませんので時間に余裕を持ってご参加ください。  
・レッスン予約は2週間まで同時予約が5件となります。

《定員変更について》  
4月1日より以下のレッスンの定員が変更になります。定員45名→40名

- ヨーガ健康法 月 13:20~14:10  
木 12:15~13:05  
日 10:30~11:20
- ベーシックヨガ 土 16:15~17:00