

# 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			11:15-12:00 コリオスパイラル 片山			11:30-12:45 ピラティス エクササイズ 五十嵐		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	13:00-13:45 リズム&バランス 津坂			12:15-13:00 ベーシック エアロ 佐野			12:15-13:05 ヨガ健康法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 ヨガ健康法50 1-2・5週/小倉 3・4週/田子	13:30-15:00 ヨガ 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		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 体育館PG ビーチ ボール バドミ ン	13:30-15:00 ヨガ 健康法 教室	14:20-15:00 LET's フィットネス 那須		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	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		15:00-15:45 骨盤 ムーブメント 泉			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			15:15-16:00 ボディケア 那須		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
15:25-16:10 ピラティス 中島		18:45-19:30 ダンスエアロ 武井			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			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	15:30-15:50 ショートPG	
18:45-19:30 骨盤 ストレッチ45 西部		19:45-20:45 会社帰りの フラダンス アノラニ林	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		19:45-20:30 リラックスヨガ 西川		17:30-18:15 Group Fight 知念		
19:45-20:30 ZUMBA 塚本			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PG バドミ ン 21:00~ フット		19:45-20:30 マット ピラティス 五十嵐	フット						

《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