

スタジオプログラムタイムスケジュール 2018年10月～

洲本市文化体育館トレーニングルーム

	月	火	水	木	金	土	日
10:00			☆ 10:15～ 松本 順 ストレッチ	☆ 10:15～ 中川令葉 ストレッチ			
15	10:15～ 浜田織子 ストレッチ				10:15～ 中川令葉 ⑮かんたんステップ	10:15～ 三谷恵 ストレッチ	
30							10:30～ 山口洋子 ポティバランス45 (F)
45							
11:00	11:00～ 浜田織子 エアOdeスリム	☆ 11:00～ 増田幸茂 コアクロス	☆ 11:00～ 中川令葉 カーディオクロス	☆ 11:00～ 中川令葉 カーディオクロス	11:00～ 中西智香 姿勢改善体操	11:00～ 三谷恵 シェイプアップ	
15				☆ 11:30～ 浜田織子 ⑯簡単筋トシ			
30			☆ 11:45～ 増田幸茂 ポティコンパクト30	※	11:45～ 中川令葉 ポティジャム45	11:45～ 浜田織子 エアOdeスリム	11:30～ 山口洋子 ビューティーロコモ 有料教室
45	11:45～ 中川令葉 メガダンス						
12:00		☆ 12:30～ 中川令葉 メガダンス45	☆ 12:30～ 松本 順 ポティコンパクト30	☆ 12:30～ 松本 順 ポティコンパクト30	12:45～ 中西智香		12:45～ 増田幸茂
15							
30				☆ 13:15～ 中西智香 ウエストシェイプ		13:00～ 浜田織子 ⑯ポティパンフ45	13:00～ 浜田織子 エナジーワークアウト 45
45		※					
13:00	13:00～ 山口洋子 ポティバランス45 (S)						13:45～ 増田幸茂 ⑯パワークロス(全身)
15							
30	14:00～ 浜田織子 簡単エアロ	14:00～ 中川令葉 過替わりシェイプ	14:00～ 中西智香 ⑮エクストリーム55 30	14:00～ 中西智香 ⑮エクストリーム55 30	14:00～ 浜田(増田) ⑯ポティパンフ30	14:00～ 三谷(中西) ⑮エクストリーム55	14:15～ 増田幸茂 コアクロス
45							
14:00	14:00～ 浜田織子 簡単エアロ						
15							
30	14:45～ 浜田織子 コアクロス	14:45～ 中川令葉 ⑮かんたんステップ	14:45～ 中川令葉 ストレッチ	14:45～ 中川令葉 ストレッチ	14:45～ 山口洋子 ポティバランス30(F)		15:00～ 松本 順 ポティコンパクト
45							
15:00		15:30～ 中西智香 ストレッチ					
15				※	15:45～ 山口洋子 ビューティーロコモ 有料教室		
30							
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00	18:00～ 増田幸茂 ⑯ポティパンフ		18:15～ 松本 順 ポティコンパクト30	18:30～ 中川令葉 カーディオクロス			
15							
30							
45							
19:00	19:00～ 増田幸茂 ⑯ポティパンフ45	19:00～ 増田幸茂 ⑯ポティパンフ45	19:00～ 山口洋子 ポティバランス45 (S)	19:00～ 山口洋子 ポティバランス45 (S)	18:45～ 浜田織子 ⑯パワークロス(全身)		
15							
30	19:15～ 中川令葉 コアクロス				19:15～ 浜田織子 ポティアタック30		
45							
20:00	20:00～ 浜田織子 ポティアタック45	20:00～ 中川令葉 ポティジャム45	20:00～ 中西智香 ⑮エクストリーム55 45	20:00～ 中西智香 ⑮エクストリーム55 45	20:00～ 増田幸茂 ポティコンパクト45		
15							
30							
45							
21:00							

休館日

※スタジオ空き時間は有料パーソナル実施時間です。担当インストラクターとご相談ください。

初めての方も、お気軽にご参加いただけるクラスです！
☆ 新プログラムおよび前スケジュールからの変更クラスです！

※スケジュールにつきましては都合により変更・休講する場合がございます。変更の場合には館内に掲示してございます『レッスン変更のお知らせ』にてご案内致します。

参加方法
11:00以降のレッスンは30分前より整理券を配布致します。その際に定期券番号を口頭にてお伺い致します。
10:15、10:30始まりのレッスンはフロントにて配布いたします。
各クラス定員に達しましたら整理券配布を締め切りとさせていただきますのでご了承ください。
定員：20名 ※レッスン名の前に⑯が付いているクラスは15名、⑰は16名が定員です。