

スタジオプログラム スケジュール 2018年10月 シーバス・スポーツクラブ篠ノ井店



	月		火		水		木		金		土		日
	1スタ	2スタ	1スタ	2スタ	1スタ	2スタ	休館日		1スタ	2スタ	1スタ	2スタ	営業時間 11:00~17:00
10:00	おはようストレッチ 10:20~10:40 石田	9日・23日 ポールストレッチ 向井仁美	コアストレッチ 10:30~11:10 麻由	ダンベル体操 10:20~10:50 柳澤彩香	子育て同好会 10:00~10:50	ポールで体操 10:30~11:00 木田靖子			おはようストレッチ 10:20~10:50 麻由				別紙参照
10:30	本極舞 10:50~11:20 高野真由美		たのしいダンス 11:20~12:10 麻由	やさしいヨガ30 11:00~11:30 高野真由美	スタートエアロ 11:10~11:50 木田靖子				スタートステップ 11:00~11:40 若月幸代	ZUMBA 11:00~11:50 竹内桃香			
11:00	やさしいエアロ 11:30~12:20 NAO	リズム体操 11:30~11:50 石田	サーキットトレーニング 12:20~13:10 柳澤彩香	バランスボール 11:40~12:10 高野真由美	やさしいヨガ50 12:00~12:50 石田幸子	ダイエット倶楽部(有料) 12:00~13:00 木田靖子			ウェーブリンクストレッチ 11:50~12:20 武居景子	ダイエット倶楽部(有料) 12:00~13:00 高野真由美	FUNエアロ 12:00~12:50 NAO	ダイエット倶楽部(有料) 12:00~13:00 高野真由美	
11:30	やさしいヨガ50 12:30~13:20 永井正江	ダイエット倶楽部(有料) 12:00~13:00 木田靖子	バランスコーディネーション 13:20~13:50 NAO	9日・23日 やさしいヨガ50 向井仁美	BODYCOMBAT50 13:00~13:50 井上大雅	ポールストレッチ 13:10~13:30 高野			RITMOS60 12:30~13:30 武居景子	ザ! 腕筋!! 13:00~13:20 スタッフ	13日・27日 バランス ボール		
12:00							NEW			6日・20日 たのしいダンス 麻由			
12:30									FUNエアロ 13:40~14:30 鈴木雅子				
13:00													
13:30	RITMOS60 13:30~14:30 小八重薫		テクニカルエアロ 14:00~15:00 NAO		ZUMBA 14:00~14:50 河西陽子								
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00			本極拳教室 [有料] 15:10~16:40 照川幸子										
16:30	子供バレエ教室 フライマリー [有料] 16:30~17:30 大橋悦子				子供HIPHOP(有料) 16:00~16:50 麻由								
17:00													
17:30													
18:00	子供バレエ教室 ジュニア [有料] 17:40~18:40 大橋悦子	COCO塾 Jr [有料] 16:30~19:15	こども空手教室 [有料] 17:00~18:30 小出 智		coco塾 Jr(有料) 16:45~17:45								
18:30													
19:00													
19:30	BODYCOMBAT 45 19:00~テック 19:15~20:00 笠井尚樹		コアストレッチ 19:00~19:40 麻由		ディスコワールド 19:00~19:40 hide								
20:00													
20:30	ZUMBA 20:10~21:00 Mayumi	ザ! 腕筋!! 20:15~20:35 宮入	やさしいエアロ 19:50~20:40 若月幸代	バランスボール 20:00~20:30 木田靖子	本極舞 19:50~20:30 hide								
21:00													
21:30	バーベルエクササイズ45 21:10~21:55 酒井太郎	ダイエット倶楽部(有料) 20:40~21:40 木田靖子	ウェーブリンクストレッチ 20:50~21:30 若月幸代	やさしい筋トレ(有料) 20:40~21:30 木田靖子(定員5名)	FUNエアロ 20:40~21:30 NAO	ダイエット倶楽部(有料) 20:40~21:40 木田靖子							
22:00		定員24人											
22:30							22:30 CLOSE						

生徒募集中!

本極拳教室
書道教室
子供ジャズ体操
大人の空手教室
子供の空手教室
子供バレエ教室
子供HIPHOP教室
COCO塾 Jr
見学できますのでご希望の方はスタッフまでお申し付けください。

祝日スケジュール

8日(月)
11:25~12:05
スタートエアロ
ショータ
12:15~13:05
FUNエアロ
ショータ

ゲストイベント(有料)

10月14日(日)
13:45~
池野 鷹

別紙参照

定員6人

20:30 CLOSE

時間変更

10月 日曜日スケジュール

10/7	10/14	10/21	10/28
11:25~12:05 やさしいヨガ40 鈴木 雅子 	11:15~11:45 バランスコーディネーション NAO 	11:25~12:05 やさしいエアロ NAO 	11:25~12:15 ZUMBA 松井 倫子
12:15~13:05 FUNエアロ 鈴木 雅子	11:55~12:35 やさしいエアロ NAO 	12:15~13:05 ZUMBA 竹内 桃香	12:25~13:05 ウェーブリングストレッチ 鈴木 水鳥 
13:15~14:05 やさしいエアロ 北原 さちえ 	12:45~13:35 RITMOS50 早川 泰代	13:15~14:05 コアストレッチ 麻由 	13:15~14:05 ラテンEXコンサルサ 鈴木 水鳥 

10月14日(日)はエアロイベントの為時間が変更になっています。