

# スタジオプログラム スケジュール 2019/1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													
10:30	おはようストレッチ 10:20~10:40 石田				子育て同好会 10:00~10:50				おはようストレッチ 10:20~10:50 麻由				
11:00	本極舞 10:50~11:20 高野真由美		ダンベル体操 10:40~11:10 石田幸子			ボールで体操 10:30~11:00 木田靖子							
11:30	やさしいエアロ 11:30~12:20 NAO	リズム体操 11:30~11:50 石田	たのしいステップ 11:20~12:10 倉島よう子	やさしいヨガ 11:20~11:50 高野真由美	スタートエアロ 11:10~11:50 木田靖子				スタートエアロ 11:00~11:40 若月幸代		RITMOS50 11:00~11:50 小八重 薫		
12:00		ダイエット倶楽部(有料) 12:00~13:00 木田靖子		バランスボール 12:00~12:20 高野真由美	体幹トレーニング& ストレッチ 12:00~12:50 石田幸子				ウェーブリングストレッチ 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	
12:30	ヨガ50 12:30~13:20 丸山満里子		ZUMBA 12:20~13:10 竹内桃香	ゴルフ倶楽部(有料) 12:30~13:20 木田靖子	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TAIGA	やさしい筋トレ 13:10~13:50 木田靖子			RITMOS60 12:30~13:30 武居景子		ZUMBA 13:00~13:50 竹内桃香		
13:00			バランスコーディネーション 13:20~13:50 NAO										
13:30	RITMOS60 13:30~14:30 小八重薫		テクニカルエアロ 14:00~15:00 NAO		ヨガ50 13:55~14:45 佐藤真理				FUNエアロ 13:40~14:30 鈴木雅子		本極舞 14:00~14:30 高野真由美		
14:00													
14:30			本極拳教室 [有料] 15:10~16:40 照川幸子										
15:00					子供HIPHOP(有料) 16:00~16:50 麻由								
15:30													
16:00											大人の空手教室 [有料] 16:00~17:30 小出 智		
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				coco塾jr(有料) 16:45~17:45				子供ジャズ体操 エンジェル [有料] 17:00~18:00 小八重薫		定員6人 からだバー® 16:50~17:30 笠井尚樹		
17:00		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										
17:30	子供バレエ教室 ジュニア [有料] 17:40~18:40 大橋悦子								子供ジャズ体操 キッズ [有料] 17:50~18:50 小八重薫		第2・4週 ゴルフ倶楽部(有料) 18:00~18:50 笠井尚樹		
18:00													
18:30													
19:00	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	時間変更	ディスコワールド 19:00~19:40 hide				ルーシーダットン 19:10~19:50 小林光江				
19:30		やさしいヨガ30 19:30~20:00 Mayumi											
20:00		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 19:50~20:20 木田靖子	本極舞 19:50~20:30 hide				RITMOS50 20:00~20:50 早川泰代	スタートエアロ 20:00~20:30 木田靖子			
20:30	ZUMBA 20:10~21:00 Mayumi												
21:00		ダイエット倶楽部(有料) 20:40~21:40 木田靖子	ウェーブリングストレッチ 20:50~21:30 若月幸代	やさしい筋トレ(有料) 20:30~21:20 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							
21:30	バーベルエクササイズ45 21:10~21:55 酒井太郎								BODYCOMBAT60 21:00~22:00 笠井尚樹				
22:00		定員24人											
22:30													

## 別紙参照

**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  
 子供キッズダンス教室  
 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

14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)

1月6日(日)  
 13:40~  
 有田 麻里子

22:30 CLOSE

17:00 CLOSE

20:30 CLOSE

時間変更

# 1月 日曜日スケジュール

1/6	1/13	1/20	1/27
11:10~11:40 スタートエアロ NAO 	11:25~12:05 やさしいヨガ 鈴木雅子 	11:25~12:15 ZUMBA 竹内桃香	11:25~12:05 ウェーブリングストレッチ 鈴木水鳥 
11:50~12:40 FUNエアロ NAO	12:15~13:05 FUNエアロ 鈴木雅子	12:25~13:05 コアストレッチ 麻由 	12:15~13:05 ラテンEXコンサルサ 鈴木水鳥 
12:50~13:30 体幹トレーニング 太田靖子 	13:15~14:05 ZUMBA 竹内桃香	13:15~14:05 たのしいダンス 麻由 	13:15~14:05 たのしいダンス 太田靖子 

1月6日(日)はエアロイベントの為時間が変更になっています。