

スタジオプログラム スケジュール 2018/2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 | |
| 10:00 | | | | | 子育て同好会 10:00~10:50 | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | ダンベル体操 10:20~10:50 柳澤彩香 | | ボールで体操 10:30~11:00 木田靖子 | | | やさしいヨガ30 10:20~10:50 安原英里 | | リングストレッチ 10:20~10:50 EIKO | | |
| 11:00 | 本極拳 10:50~11:20 高野真由美 | | 健康ステッフ740 定員24 10:40~11:20 倉島よう子 | やさしいヨガ30 11:00~11:30 安原英里 | | | | | スタートエアロ 11:00~11:40 若月幸代 | | たのしいダンス 11:00~11:50 EIKO | | |
| 11:30 | | リスム体操 11:30~11:50 石田 | FUNステッフ 定員24 11:30~12:20 倉島よう子 | やさしいヨガ30 11:40~12:10 安原英里 | えんじょいエアロ 11:10~11:50 木田靖子 | | | | リングストレッチ 11:50~12:20 武居景子 | | FUNエアロ 12:00~12:50 NAO | | |
| 12:00 | やさしいエアロ 11:30~12:20 NAO | | | | やさしいヨガ 12:00~12:50 石田幸子 | | | | | | | | |
| 12:30 | スタートステッフ 12:25~12:55 ZUMBA 12:55~13:25 鈴木雅子 | ストレッチ 12:40~13:00 高野 | やさしいエアロ 12:30~13:20 若月幸代 | ザ! 腕筋!! 12:30~12:50 笠井 | | | 時間変更 | | リトモス60 12:30~13:30 武居景子 | | ザ! 腕筋!! 13:00~13:20 スタッフ | | |
| 13:00 | | | | | FUNエアロ 13:00~13:50 小林実登 | | | | | | | | |
| 13:30 | リトモス60 13:30~14:30 小八重薫 | | テクニカルエアロ 13:30~14:30 NAO | | | | | | FUNエアロ 13:40~14:30 鈴木雅子 | | リトモス60 13:30~14:30 小八重薫 | | |
| 14:00 | | | 定員24人 | | FUNステッフ 14:00~14:50 小林実登 | | | | | | 10日・24日 ZUMBA 木田知文 | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | 定員24人 | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | バーベルエクササイズ30 14:40~15:10 柳澤彩香 | | |
| 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 | | | | | | 大人の空手教室 [有料] 16:00~17:30 小出 智 | 定員6人 | |
| 17:00 | | COCO塾 Jr [有料] 16:30~19:15 樋口千恵子 | こども空手教室 [有料] 17:00~18:30 小出 智 | | coco塾 Jr 16:45~17:45 樋口千恵子 | | | | 子供ジャズ体操 エンジェル [有料] 17:00~18:00 小八重薫 | | からだバー® 16:50~17:30 笠井尚樹 | | 17:00 CLOSE |
| 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 | | 本極拳 17:40~18:25 高野真由美 | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | 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 | | リトモス 19:00~20:00 矢島美紀 | | | | ルーシーダットン 19:10~19:50 小林光江 | | BODYCOMBAT 60 18:40~19:40 笠井尚樹 | | 19:00 |
| 19:30 | | ヨガ30 19:30~20:00 Mayumi | | | | ザ! 腕筋!! 19:30~19:50 柳澤 | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | やさしいエアロ 19:50~20:40 若月幸代 | | | | | | リトモス50 20:00~20:50 早川泰代 | | | | 20:00 |
| 20:30 | ZUMBA 20:10~21:00 Mayumi | | | | 本極拳 20:10~20:50 hide | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | リングストレッチ 20:50~21:30 若月幸代 | | | | | | | | | | 20:30 CLOSE |
| 21:30 | バーベルエクササイズ45 21:10~21:55 酒井太郎 | 定員24人 | | | FUNエアロ 21:00~21:50 NAO | | レッスン変更 | | BODYCOMBAT 45 21:00~21:45 笠井尚樹 | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | 22:30 CLOSE |

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

12日(月)
11:25~12:05
スタートエアロ
赤羽美咲

12:15~13:15
リトモス
矢島美紀

ゲストイベント(有料)

2月4日(日)
13:45~
藤本成紀

時間変更

2月 日曜日スケジュール

| 2/4 | 2/11 | 2/18 | 2/25 |
|---|---|--|--|
| 11:15~11:45 スタートエアロ NAO  | 11:25~12:15 たのしいダンス EIKO  | 11:25~12:05 リングストレッチ 早川 泰代  | 11:25~12:05 ヨガ40 鈴木 雅子  |
| 11:55~12:45 FUNエアロ NAO | 12:25~13:05 コアトレーニング 太田 靖子  | 12:15~13:05 リトモス 早川 泰代 | 12:25~13:05 やさしいエアロ 矢島 美紀  |
| 12:55~13:35 コアストレッチ 麻由  | 13:15~14:05 えんじょいエアロ 太田 靖子  | 13:15~14:15 STRONGbyZUMBA  hide | 13:15~14:05 リトモス 矢島 美紀  |

2月4日(日)はエアロイベントの為時間が変更になっています。