

# スタジオプログラム スケジュール 2018/4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													
10:30	おはようストレッチ 10:20~10:40 石田	<b>NEW</b>	<b>NEW</b>	ダンベル体操 10:20~10:50 柳澤彩香	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	<b>NEW</b>	リングストレッチ 10:20~10:50 EIKO		
11:00	太極拳 10:50~11:20 高野真由美	3日・10日 テクニカル エアロ	たのしいステップ定員24 10:40~11:20 倉島よう子	やさしいヨガ30 11:00~11:30 高野真由美					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	<b>NEW</b>	
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	FUNステップ 定員24 11:30~12:20 倉島よう子	やさしいヨガ30 11:40~12:10 高野真由美	えんじゅみエアロ 11:10~11:50 太田靖子				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	スタートエアロ 12:00~12:40 赤羽美味
12:00					やさしいヨガ 12:00~12:50 石田幸子								
12:30	ヨガ50 12:30~13:20 鈴木雅子	<b>NEW</b>	脂肪燃焼体操 12:30~13:20 柳澤彩香	<b>NEW</b>					リトモス60 12:30~13:30 武居景子		ザ! 腹筋!! 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		バランスコーディネーション 13:30~14:20 NAO	<b>定員24人</b>	FUNステップ 14:00~14:50 小林実登				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	<b>14日・28日 ZUMBA 太田知文</b>	
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00			太極拳教室 [有料] 15:10~16:40 照川幸子										
16:30	子供バレエ教室 プライマリー [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	<b>定員6人</b>	
17:00													
17:30		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				子供ジャズ体操 エンジェル [有料] 17:00~18:00 小八重薫				
18:00	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				
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						ルーシーダットン 19:10~19:50 小林光江				
19:30		ヨガ30 19:30~20:00 Mayumi		<b>NEW</b>									
20:00		ザ! 腹筋!! 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 20:10~20:40 太田靖子				リトモス50 20:00~20:50 早川泰代	スタートエアロ 20:00~20:30 太田靖子	<b>NEW</b>		
20:30	ZUMBA 20:10~21:00 Mayumi												
21:00		<b>NEW</b>	リングストレッチ 20:50~21:30 若月幸代										
21:30	バーベルエクササイズ45 21:10~21:55 酒井太郎	<b>定員24人</b>			FUNエアロ 20:40~21:30 NAO								
22:00													
22:30													

別紙参照

**生徒募集中!**

太極拳教室  
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**

**30日(月)**

11:30~12:20  
FUNエアロ  
NAO

12:30~13:10  
ヨガ40  
向井仁美

**ゲストイベント(有料)**

**4月8日(日)**  
13:45~  
野崎ゆういち

22:30 CLOSE

20:30 CLOSE

17:00 CLOSE

時間変更

NEW

定員24人

NEW

NEW

NEW

定員24人

NEW

NEW

NEW

NEW

14日・28日  
ZUMBA  
太田知文

定員6人

時間変更

## 4月 日曜日スケジュール

4/8	4/15	4/22	4/29
11:15~11:45 たのしいステップ 小林 実登	11:25~12:15 FUNエアロ 鈴木 雅子	11:25~12:05 ルーシーダットン 小林 光江 	11:25~12:05 ヨガ40 鈴木 雅子 
11:55~12:45 ラテンEXコンサルサ 鈴木 水鳥 	12:25~13:05 コアトレーニング 太田 靖子 	12:15~13:05 やさしいエアロ 赤羽 美咲 	12:15~13:05 FUNエアロ 鈴木 雅子
12:55~13:35 リングストレッチ 鈴木 水鳥 	13:15~14:05 えんじょいいエアロ 太田 靖子 	13:15~14:05 リトモス 赤羽 美咲	13:15~14:05 やさしいエアロ 北原 さちえ 

4月8日(日)はエアロイベントの為時間が変更になっています。