

スタジオプログラム スケジュール 2018/7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				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		ウェーブリングストレッチ 10:20~10:50 EIKO		
10:30	本極拳 10:50~11:20 高野真由美	3日・10日・17日 テクニカル エアロ	たのしいステップ定員24 10:30~11:10 倉島よう子	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							
11:00				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			たのしいダンス 11:00~11:50 EIKO		
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 11:20~12:10 倉島よう子	バランスボール 11:40~12:10 高野真由美									
12:00					やさしいヨガ50 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		FUNエアロ 12:00~12:50 NAO		
12:30	やさしいヨガ50 12:30~13:20 鈴木雅子		サーキットトレーニング 12:20~13:10 柳澤彩香										
13:00			バランスコーディネーション 13:20~13:50 NAO						RITMOS60 12:30~13:30 武居景子				
13:30	RITMOS60 13:30~14:30 小八重薫					ボールストレッチ 13:10~13:30 高野					ザ! 腕筋!! 13:00~13:20 スタッフ		
14:00			テクニカルエアロ 14:00~15:00 NAO	定員24人	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	14日・28日	RITMOS60 13:30~14:30 小八重薫	14日・28日 バランス ボール	
14:30													
15:00											本極拳 14:40~15:10 高野真由美		
15:30			本極拳教室 [有料] 15:10~16:40 照川幸子										
16:00					子供HIPHOP(有料) 16:00~16:50 麻由								
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							書道教室 [有料] 16:00~18:00 近藤静志			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) 16:45~17:45								
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						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							子供子アダンス教室 [有料] 17:55~19:00 小八重薫					
18:30													
19:00					NEW								
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				ルーシーダットン 19:10~19:50 小林光江				
20:00		やさしいヨガ30 19:30~20:00 Mayumi											
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	本極拳 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		
21:00			ウェーブリングストレッチ 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			やさしい筋トレ(有料) 20:40~21:25 木田靖子(定員5名)									
22:00		定員24人			FUNエアロ 20:40~21:30 NAO								
22:30									BODYCOMBAT60 21:00~22:00 笠井尚樹				

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
 子供子アダンス教室
 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

16日(月)
 11:25~12:05
 やさしいヨガ40
 向井仁美
 12:15~13:05
 たのしいダンス
 木田靖子

ゲストイベント(有料)
 7月22日(日)
 13:45~
 大串達彦

22:30 CLOSE

17:00 CLOSE

20:30 CLOSE

7月 日曜日スケジュール

時間変更

7/1	7/8	7/15	7/22	7/29
11:25~12:05 ウェーブリングストレッチ 鈴木 水鳥 	11:25~12:05 スタートエアロ NAO 	11:25~12:05 ルーシーダットン 小林 光江 	11:15~11:45 やさしいヨガ30 鈴木 雅子 	11:25~12:05 スタートエアロ 鈴木 雅子 
12:15~13:05 ラテンEXコンサルサ 鈴木 水鳥 	12:15~13:05 FUNエアロ NAO	12:15~13:05 FUNエアロ 杉山 望	11:55~12:45 FUNエアロ 鈴木 雅子	12:15~13:05 FUNエアロ 鈴木 雅子
13:15~14:05 FUNエアロ NAO	13:15~14:05 RITMOS50 早川 泰代	13:15~14:05 やさしいエアロ 北原 さちえ 	12:55~13:35 体幹トレーニング 咲季 	13:15~14:05 体幹トレーニング 太田 靖子 

7月22日(日)はエアロイベントの為時間が変更になっています。