

2024/10~3月 スタジオプログラム スケジュール

【対象】

三菱スポーツクラブ会員(高校生以上)※データ会員は平日15:25開始まで
ナイトタイム会員は平日17:00以降のプログラムに参加可

| 月曜日 | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 |
|--|---------------------------------|--|--|------|------------------------------------|--|-------------------------------------|--|-----|--|---------------------------------------|--------------------------------------|--|------------------------------|------------------------------------|
| スタジオ | 思齊館 | スタジオ | 体育館 | 第2トレ | スタジオ | 体育館 | 別館 | スタジオ | 体育館 | 思齊館 | スタジオ | 別館 | スタジオ | 第2トレ | スタジオ |
| 10:15-11:00 身体引き締め リセット 堤 | | 10:15-11:00 ベーシック ステップ 近江 | | | 10:15-11:00 スマイル エアロ 中村 | | | 10:15-11:00 ラテンダンス 片山 | | | 10:15-11:00 エアロ マーシャル 堤 | | 10:30-11:15 ベーシック エアロ 清水 | | 10:30-11:20 ヨーガ健康法50 |
| 11:15-12:00 背骨 コンディショニング 加藤 | | 11:30-12:30 バレエ ストレッチ 佐野 | | | 11:15-12:00 ZUMBA 加藤 | | 11:00-12:00 ヴォーカ リズム 片山(黄) | 11:15-12:00 コリオスパイラル 片山 | | | 11:30-12:45 ピラティス エクササイズ 五十嵐 | 10:45-11:45 動いて みよう 山本 | 11:45-12:30 身体 メンテナンス 中村 | | 11:45-12:30 骨盤 ストレッチ45 西部 |
| 12:15-13:00 ストリート&JAZZ 佐野(周) | 12:15-13:45 気功 太極拳 教室 | | | | 12:15-13:00 ベーシック エアロ 佐野 | | | 12:15-13:05 ヨーガ健康法50 1-3週/水原 4-5週/田子 | | | | | 12:45-13:30 ステップコンボ 近江 | | 12:45-13:30 ZUMBA 加藤(4週目/中西) |
| 13:20-14:10 ヨーガ健康法50 1-2-5週/小倉 3-4週/田子 | | 13:00-13:45 リズム&バランス 津坂 | | | 13:15-14:05 気功太極拳50 田中 | | | 13:20-14:05 健康体操 加治木 | | | 13:10-14:00 チェア エクササイズ 山本 | | 14:00-14:45 ボディバランス エクササイズ 森田 | | 13:45-14:30 エアロ45 近江 |
| 14:25-15:10 カーディオ& コンディショニング 吉川 | 13:30-15:00 ヨーガ 健康法 教室 | 14:00-14:45 ダンスエアロ 清水 | 13:30-15:00 体育館PG ショート テニス ビーチ ボール | | 14:20-15:05 ポルドブラ 大串 | | | 14:20-15:05 ベーシック ステップ 照井 | | 13:30-15:00 体育館PG ビーチ ボール バドミ ン | | 14:20-15:00 LET's フィットネス 那須 | 14:30-14:50 ショートPG | 15:00-15:45 Masayuki | 15:00-15:45 パワーヨーガ45 西川 |
| 15:25-16:10 ピラティス 中島 | | 15:00-15:45 骨盤 ムーブメント 泉 | | | 15:20-16:20 エンジョイフラ ケーハワウル坂本 | | | 15:20-16:05 ボディメイク ヨガ 照井 | | 13:30-15:00 体育館PG ヨーガ 健康法 教室 | | 15:15-16:00 ボディケア 那須 | 15:00-15:20 ショートPG | 16:15-17:00 ベーシックヨガ 小松 | |
| 18:45-19:30 骨盤 ストレッチ45 西部 | | 18:45-19:30 ダンスエアロ 武井 | 19:00-21:30 体育館PG 19:00-19:20 ショートPG 19:30-19:50 ショートPG | | 18:45-19:30 パワーヨーガ45 小林 | 19:00-21:30 体育館PG 19:00-19:20 ショートPG 19:30-19:50 ショートPG | | 18:45-19:30 バレトン 原 | | | 18:45-19:30 ジャズエクササイズ 佐野 | | 17:30-18:15 Group Fight 野口 | | |
| 19:45-20:30 ZUMBA 塚本 | | 19:45-20:45 会社帰りの フラダンス アノラニ林 | 20:00-20:20 ショートPG | | 19:45-20:30 Group Fight 知念 | 19:30-21:30 ショート テニス バドミ ン 21:00~ フット | | 19:45-20:30 マット ピラティス 五十嵐 | フット | | 19:45-20:30 リラックスヨガ 西川 | | | | |

☺ 初めてのの方にオススメ

👣 シューズ不要

🟢 ヨガ・ピラティス・調整系

🟡 ダンス・エアロ・ステップ他

🟠 有料教室・有料クラス ※18歳以上(高校生不可)別途申込み

《レッスン参加について》
・スタジオレッスン参加については、レッスン予約サイトにて予約が必要となります。
(登録方法、レッスン予約方法等については裏面をご確認ください)
・予約可能枠数: 5枠 ※2週間の同時予約可能数
・レッスンチェックインにはQRコードのご提示が必要となります。
・スタジオ入場開始はレッスン開始10分前からです。
・レッスン開始後は予約されている入場できませんので時間に余裕を持ってご参加ください。

《定員変更について》
10月1日より以下のレッスンの定員が変更になります。定員40名→43名

- ヨーガ健康法 月 13:20~14:10
木 12:15~13:05
日 10:30~11:20
- ベーシックヨガ 土 16:15~17:00