

プログラムスケジュール (フィットネススタジオ)

2025年8月1日~

プログラムスケジュール (体力測定室)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						9:15~10:15 キッズダンス (リトル,ジュニア合同) Lui	
	10:00~10:50 初級エアロ 林部	10:00~10:50 ゆるヨガ 眞鍋	10:00~10:45 はじめてエアロ 菅嶋	10:00~10:45 かんたんエアロ 菅嶋	10:00~10:50 バレトン 高瀬		10:00~11:00 バラエティ 週替わりIR
11:00						10:30~11:20 燃やせ!脂肪! 林部	
	11:00~12:00 シェイプヨガ 林部	11:00~12:00 リラクゼーションヨガ 眞鍋	11:00~12:00 バランスヨガ 眞鍋	11:00~12:00 バレトン 菅嶋	11:00~12:00 かんたん コアフィット 林部	11:30~12:30 月1回プログラム バランスボール 川口	
12:00							
13:00		12:20~13:50 太極拳 長谷川	12:50~13:45 のびのび健康体操 伊神	12:50~13:50 Nrise 松田		12:50~13:40 ストレッチヨガ 菅嶋	
14:00		14:00~15:00 フラダンス 澤木	14:00~15:00 隔週プログラム やわらかヨガ 西村	14:00~15:00 うきうきハワイアン 澤木	14:00~15:00 しなやかヨガ 西村	14:00~14:50 たのしくエアロ 菅嶋	14:00~15:00 ナチュラルヨガ 西村
15:00							
16:00						15:30~16:30 月1回プログラム バランスボール 川口	
17:00	16:30~17:30 チアダンス (キンダー) MISAKI	16:30~17:30 キッズバレエ (スワン) 松田	16:30~17:30 キッズバレエ (キンダー) 松田	16:30~17:30 短期キッズダンス (キッズ) MISAKI	16:30~17:30 キッズダンス (リトル) Lui		
18:00	17:30~18:30 チアダンス (キッズ) MISAKI	17:30~18:30 キッズバレエ (レベルアップ) 松田	17:30~18:30 キッズバレエ (スワン) 松田	17:30~18:30 短期キッズダンス (ジュニア) MISAKI	17:30~18:30 キッズダンス (ジュニア) Lui		
19:00	18:40~19:40 チアダンス (ガールズ) MISAKI	18:45~19:45 コアフィット 林部	18:40~19:40 完コピダンス Shun	18:45~19:30 初級ステップ 浅井	19:00~20:00 アドバンス (ダンス) Lui		
20:00	19:40~20:40 チアダンス (レベルアップ) MISAKI			19:45~20:45 SALSATION Jun Jun			
21:00							

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:30~10:30 健康筋トレ教室 嶋田	9:30~10:30 Active 江口	9:30~10:30 Let's start 江口	9:30~10:30 健康筋トレ教室 嶋田	9:30~10:30 元気アップ 江口		
11:00							
12:00							
13:00	12:50~13:50 ウェーブリング 鈴木						
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:30~19:30 カラダづくりLABO 小学5・6年生						
20:00	19:45~20:45 カラダづくりLABO 中学生						
21:00							

- 通常プログラム...どなたでもご受講いただけます。
- 有料プログラム...月額支払いのプログラムです。別途申込が必要です。
- ウィル主催教室...別途申込が必要です。詳しくはウィル大口スポーツクラブのHPをご確認ください。