

# Studio Program Time Schedule

2024 年 11 月



# 青森

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	休館日	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio/Gym</b> スタジオ/ショートプログラム	<b>Studio</b> スタジオ	
10:00	Studio	Studio	Studio		Studio	Studio	Studio	
10:30								
11:00	11:00~11:30 齋藤 健康体操(30分)	11:10~11:40 世永 マットエクササイズ(30分)	11:00~11:45 山口 健康体操(45分)			11:00~11:30 高森 1・2週目 太極舞(30分) 3・4週目 エアロ入門(30分)	11:00~11:30 世永 マットエクササイズ(30分)	※プログラムの種類によりクラス実施時間が 異なります。
11:30								11:30~ ファンクラス
12:00	12:00~12:40 齋藤 ZUMBA®(40分)	12:10~12:40 世永 エアロ入門(30分)	12:00~12:40 山口(40分) エアロ入門&スクワット			12:00~12:40 阿保(真) ZUMBA®(40分)	12:00~12:40 世永 ZUMBA®(40分)	
12:30								
13:00	13:00~13:45 齋藤 エアロ初級(45分)	13:10~13:40 伊藤 筋トレ&ストレッチ(30分)	13:00~13:45 立崎 Disco80'(45分)			13:00~13:40 阿保(真) ボルドブラ(40分)	13:10~13:55 世永 ゆがみ改善& コンディショニング(45分)	12:30~ ファンクラス
13:30								
14:00	14:10~14:50 山口(40分) エアロ入門&スクワット	定員24名 14:15~14:45 世永 ステップ入門(30分)	14:15~14:45 高森 キックボクシング(30分)			14:10~14:50 高森 ZUMBA®(40分)	14:15~14:55 山口 ローインパクトエアロ(40分)	14:00~ ファンクラス
14:30								
15:00	15:10~15:40 山口 リフレッシュヨガ(30分)	15:15~15:45 世永 ゆがみ改善(30分)	15:15~15:45 阿部 エアロ入門(30分)			15:20~15:50 齋藤 エアロ入門(30分)	15:10~15:40 山口 ストレッチ(30分)	14:45 スモールクラス
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30							キッズリズムダンス 高森 (スクール会員限定)	
18:00	18:00~18:30 高森 筋トレ(30分)	18:15~18:45 伊藤 筋トレ&ストレッチ(30分)	18:00~18:30 山口 ボール(30分)			定員24名 18:00~18:30 高森 ステップ入門(30分)	キッズダンス 世永 (スクール会員限定)	
18:30								
19:00	定員24名 19:00~19:40 齋藤 ステップ初級(40分)	19:00~19:50 齋藤 コンビネーションエアロ (50分)	19:00~19:40 山口 ローインパクトエアロ(40分)			19:00~19:40 世永 ZUMBA®(40分)	19:00~19:40 齋藤 ZUMBA®(40分)	
19:30								
20:00			20:00~20:30 高森 キックボクシング(30分)			20:00~ ファンクラス		19:45 スモールクラス
20:30								
21:00					1日 美尻エクササイズ 世永(30分) 8日 リフレッシュヨガ (30分) 15日 美尻エクササイズ 世永(30分) 22日 STRONG NATION® 齋藤(45分) 29日 STRONG NATION® 齋藤(45分)			
21:30								
22:00								

※祝日に関しましてはプログラムを変更する場合がございます。変更がある場合は館内掲示、HPでお知らせ致します。



## 2024年11月 日曜日ファンクラス

### ～ スタジオ ～

### ～ プール ～

3日	11:30~12:00	ステップ入門	齋藤
	12:30~13:20	コンビネーションエアロ	齋藤
	14:00~14:30	エアロ入門	高森
10日	11:30~12:10	ZUMBA®	山口
	12:30~13:00	筋トレ&ストレッチ	山口
	14:00~14:45	リフレッシュヨガ	世永
17日	11:30~12:00	美尻エクササイズ	世永
	12:30~13:15	STRONG NATION®	齋藤
	14:00~14:40	ZUMBA®	齋藤
24日	11:30~12:10	ZUMBA®	山口
	12:30~13:00	筋トレ&ストレッチ	山口
	14:00~14:45	ステップサーキット	世永

3日	12:00~13:00	上級	阿部
	14:00~15:00	中級	三上
	12:00~13:00	初級	高森
10日	14:00~15:00	上級	三上
	12:00~13:00	中級	阿部
17日	14:00~15:00	上級	三上
	12:00~13:00	初級	高森
24日	14:00~15:00	中級	三上