

# 柴崎体育館スタジオ プログラムスケジュール

| 時間    | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  | 日  |
|-------|---|---|---|---|---|--|--|
| 9:00  | 9:15~10:15<br>朝ヨガ<br>        | 9:15~10:15<br>フリースタイルダンス<br>             | 9:15~10:15<br>ピラティス<br>        | 9:15~10:15<br>ストレッチ&筋トレ<br>      | 9:15~10:15<br>コアバランスフロー<br>    | 9:15~10:15<br>朝ピラティス<br>      | 9:30~10:30<br>美尻筋トレ<br>     |
| 10:00 | 10:30~11:30<br>優しいピラティス<br>  | 10:30~11:30<br>ZUMBA<br>                 | 10:30~11:30<br>リフレッシュヨガ<br>    | 10:30~11:30<br>リフレッシュヨガ<br>      | 10:30~11:30<br>ヨガ初心者<br>       | 10:30~11:30<br>リラクゼーションヨガ<br> | 10:45~11:45<br>フローヨガ<br>    |
| 11:00 | 11:45~12:45<br>美尻筋トレ<br>     | 11:45~12:45<br>体幹ケア ストレッチボール<br>         | 11:45~12:45<br>姿勢を整えるバレエ<br>   | 11:45~12:45<br>健康体操&ストレッチボール<br> | 11:45~12:45<br>シニア体操<br>       | 11:45~12:30<br>ステップ初級<br>     |  |
| 12:00 |   |   |   |   |                                 |  | 12:00~13:00<br>グルーヴフィット<br> |
| 13:00 |   | 13:15~14:15<br>健康体操<br>                  | 13:00~14:00<br>ボクシングエクササイズ<br> | 13:00~14:00<br>高齢者筋トレ<br>        | 13:00~14:00<br>コリオスパイラル<br>    | 13:30~14:30<br>ピラティス初心者<br>   |  |
| 14:00 | 14:30~15:30<br>ステップ初級<br>  | 14:30~15:30<br>エアロピクス<br>              | 14:15~15:15<br>サルサエクササイズ<br> | 14:15~15:15<br>骨盤ストレッチ<br>     | 14:15~15:15<br>リフレッシュエアロ<br> | 14:45~15:45<br>ZUMBA<br>    |  |
| 15:00 | 15:45~16:45<br>はじめてのヨガ<br> | 15:45~16:45<br>ストレッチコンディショニング<br>      |   |   |   |  |  |
| 16:00 |   |   | 16:45~17:45<br>キッズバレエ<br>    |   |   |  |  |
| 17:00 |                            | 17:00~17:50<br>Kids運動能力UP<br>小学1~4<br> |   |   |   |  |  |
| 18:00 |   | 18:00~19:00<br>Jr運動能力UP<br>小学5年~中学<br> |   |   |   |  |  |
| 19:00 |   | 19:30~20:30<br>ファイティングシェイプビギナー<br>     | 19:30~20:30<br>フローヨガ<br>     |   |   |  |  |
| 20:00 |   | 20:45~21:45<br>ファイティングシェイプアドバンス<br>    | 20:45~21:45<br>グルーヴフィット<br>  |   |   |  |  |



スタジオ教室にご参加される方は必ず室内シューズを忘れずにお持ちください。

