

南船橋店スタジオプログラム 2012. 2月～

時間/曜日	月		火		水		時間/曜日	木		金		土		日		時間/曜日	
	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd		studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd		
10:00~							10:00~									10:00~	
10:15~			ラテンエアロ				10:15~									10:15~	
10:30~		エアロスタート	10:25-11:10	ヨガ60	ヨガ60	バレエ	10:30~	シンプルエアロ	ヨガ60	有酸素ストレッチ45	太極拳45			パワーカーディオ60		10:30~	
10:45~		10:35-11:05	Minami	10:30-11:30	10:30-11:30	入門・初級	10:45~	10:30-11:10	10:30-11:30	ボディーコンディショニング	10:30-11:15	入門・初級		10:30-11:30		10:45~	
11:00~	太極拳60	進藤 朋子				10:30-11:30	11:00~	名倉 千尋		10:50-11:20	KAZUE	10:30-11:15	エアロスタート		有酸素ストレッチ	11:00~	
11:15~	初中級	シンプルエアロ	リトモス45	岩城 真由美	草池 恵子	玉城 晴香	11:15~		鶴巻 広子	久保田 温郎		11:05-11:35	エアロスタート		有酸素ストレッチ	11:15~	
11:30~	11:00-12:00	11:20-12:00	11:25-12:10				11:30~	エアロスリム		エアロエナジー	パワーヨガ	ヨガ60	中島 舞		35	11:30~	
11:45~	石田サテ子	進藤 朋子	Minami				11:45~	11:25-12:05		11:35-12:25	スタートフロア45	11:30-12:30	エアロスリム	ファイドウ60	佐古田 秀子	11:45~	
12:00~							12:00~	12:00~	名倉 千尋	久保田 温郎	11:30-12:15		11:50-12:30	11:45-12:45		12:00~	
12:15~	ステップスリム	DOD HOUSEWORKOUT	エアロスタート				12:15~	12:15~	リトモス30	フラダンス		KAZUE	久保田 真理子	中島 舞		12:15~	
12:30~	12:15-12:55	12:15-13:00	12:20-12:50				12:30~	12:20-12:50		ラディカルパワー30	バレエ			高山 直晃		12:30~	
12:45~	石田サテ子	吉見 幸子	本間 友晴				12:45~	12:15-13:15	名倉 千尋	12:40-13:10	12:40-13:10	入門・初級				12:45~	
13:00~		40	エアロオリジナル	スクエアステップ30	12:45-13:25	12:40-13:10	13:00~		好川 百合子		竹内 恵	35	12:30-13:30	パワーカーディオ60	スタートフロア45	13:00~	
13:15~			ファイドウ30	(中級)	13:00-13:30	飯沢 芳明	13:15~				聖莉花		12:45-13:30			13:15~	
13:30~	ヨガ60		13:15-13:45	13:05-14:05	STAFF		13:30~	BIG DANCE	バランスボール		(有料)バレエ30		13:40-14:40	ヨガ60	バレエ	13:30~	
13:45~	13:30-14:30	玉城 大志	本間 友晴	アロマストレッチ30	13:45-14:15		13:45~	13:30-14:15	13:30-14:00	20	ヨガ60	35	13:35-14:05	ファイドウ60	入門・初級	13:45~	
14:00~				STAFF	ステップスタート	13:45-14:45	14:00~		倉科美和	STAFF	13:45-14:45	13:35-14:05	14:00-15:00	14:00-15:00	聖莉花	14:00~	
14:15~	香場 さやか			STAFF	14:15~	安田 佳代子	14:15~			ボールストレッチ	14:10-14:40	古川 まゆみ	エアロスタート		(有料)バレエ30	14:15~	
14:30~				ズンバ45	14:30-15:15	大塚 友美	14:30~			STAFF	20	14:20-14:50	角谷 享宜	石田 望	オリジナル	14:30~	
14:45~	パワーヨガ			14:30-15:15	中島 真理子	ヨガ60	14:45~			(有料)バレエ90	パワーヨガ	石井 良幸			リトモス60	14:45~	
15:00~	パーフェクトフロア40			バレエ		AER★STER45	15:00~			15:00-16:00	15:00-16:00	エアロラッシュ	ステップスタート	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00~	
15:15~	14:45-15:45	入門・初級	15:00-16:00	パワーカーディオ45		15:00-15:45	15:15~	HIPHOP	バリエーション	15:00-16:00	15:00-16:00	15:05-16:05	15:15-15:45		聖莉花	15:15~	
15:30~	香場 さやか			15:30-16:15		佐藤 信子	15:30~	入門・初級			古川 まゆみ		加瀬 望	40	シンプルエアロ	15:30~	
15:45~				竹内 恵		大塚 友美	15:45~	14:45-15:45							15:30-16:10	15:45~	
16:00~							16:00~	Saori				石井 良幸	エアロエナジー		石井 良幸	16:00~	
16:15~							16:15~						16:00-16:50			16:15~	
16:30~							16:30~						加瀬 望			16:30~	
16:45~							16:45~								エアロオリジナル	16:45~	
17:00~							17:00~								(中級)	17:00~	
17:15~							17:15~								フラダンス	17:15~	
17:30~							17:30~								入門・初級	17:30~	
17:45~							17:45~								17:00-18:00	須藤 直子	17:45~
18:00~							18:00~										18:00~
18:15~							18:15~										18:15~
18:30~							18:30~										18:30~
18:45~							18:45~										18:45~
19:00~							19:00~										19:00~
19:15~							19:15~										19:15~
19:30~	ファイティング	19:20-19:50	DOD HOUSEWORKOUT	バレエ		エアロエナジー	19:30~		HIPHOP		パワーヨガ						19:30~
19:45~	シェイプ60	名倉 千尋	19:30-20:15	入門・初級		19:30-20:20	19:45~	エアロスタート	入門・初級	19:25-20:25	スタートフロア45						19:45~
20:00~	19:30-20:30	エアロオリジナル	Ruddy	植村 俊輔	吉岡 知美	ベリーダンス	20:00~	19:45-20:15	鈴木 綾子	Minami	MOE						20:00~
20:15~	斉藤 ちなつ	(中級)				19:45-20:45	20:15~		石井 良幸		ヨガ45						20:15~
20:30~		20:05-21:05	シンプルエアロ	有酸素ストレッチ	ファイドウ45	Toshiko	20:30~	エアロエナジー	ヨガ60	20:30-21:15	リトモス45	20:15-21:00					20:30~
20:45~	ラディカルパワー45	名倉 千尋	20:30-21:10	20:20-21:20	20:30-21:15		20:45~	20:30-21:20	20:40-21:40	20:30-21:15	Minami	MOE				20:45~	
21:00~	1/4カーディオ45		石川 淳子				21:00~		石井 良幸								21:00~
21:15~	20:45-21:30	35	ヨガ45				21:15~				千葉 博美						21:15~
21:30~	玉城 大志	21:15-22:00	エアロスリム				21:30~										21:30~
21:45~			21:25-22:05	HOUSE			21:45~										21:45~
22:00~			石川 淳子	入門・初級			22:00~										22:00~
22:15~				21:30-22:30			22:15~										22:15~
22:30~				アキラ			22:30~										22:30~

* 営業時間:平日10~23時 土・日・祝日10~21時
 * 休館日:毎月5日、20日
 * ○の数字は定員人数となります。
 * 定員制に関しましてはクラス開始30分前にジムカウンターにおきまして予約チケットを配布致します。
 * 祝日レッスンは通常のレッスンと異なる場合がございます。館内POP、HPにてお知らせ致しますのでお間違えのないようお願い致します。
 * クラス変更・インストラクターの代行に関しましては館内のインフォメーションにてご案内致します。
 ワウディー南船橋 Tel...047-495-6211