

ワウディー芦花公園 スタジオプログラム 2012年1月～

時間	月曜日		火曜日		水曜日		時間	金曜日		土曜日		日曜日		時間
	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd		studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	
10:15~							10:15~							10:15~
10:30~	ヨガ60 10:30-11:30	シンプルエアロ40 10:30-11:10		太極拳60 10:30-11:30		暖ヨガ60 10:15-11:15	10:30~	エアロスタート30 10:35-11:05	ヨガ60 10:15-11:15		ヨガ60 10:30-11:30	骨盤セルフストレッチ60 10:30-11:30	フリーストレッチ 10:00-11:30	10:30~
10:45~		鳥越 玲子	パワーカーディオ45 10:45-11:30		ステップスタート30 10:45-11:15		10:45~	清水 晶	吉田 順実 35	シンプルステップ40 10:50-11:30			暖スタジオをストレッチの スペースとしてご利用 することができます。 時間内はスタジオへの 出入り自由となります。	10:45~
11:00~	加地 由樹子			石原 昌子		吉田 順実 35	11:00~				高橋 美果	松永 尚子		11:00~
11:15~			浅井 慎				11:15~			じろう				11:15~
11:30~							11:30~	シンプルエアロ40 11:20-12:00					暖スタジオですが、10:00~11:30 までの時間は、バスタオルがなくても	11:30~
11:45~	ステップスタート30 11:45-12:15	バランスボール30 11:35-12:05	骨盤セルフストレッチ60 11:45-12:45	ベリーダンス入門・初級60 11:45-12:45	ステップエナジー50 11:25-12:15	暖ヨガ45 11:30-12:15	11:45~	清水 晶	ポールストレッチ30 11:30-12:00	エアロスタート30 11:45-12:15	スクエアステップ 11:45~12:15	ベリーダンス入門・初級60 11:45-12:45	暖ヨガ60 11:45-12:45	11:45~
12:00~	山田 清美 35	吉長 綾太 20			古川 めぐみ	高橋 美果 35	12:00~		川嶋 康浩 20	じろう	高橋 美果			12:00~
12:15~							12:15~							12:15~
12:30~	シンプルステップ40 12:30-13:10	ジャイロキネシス60 12:20-13:20	松永 尚子	奈津子			12:30~	ビッグダンス45 12:15-13:00				Naoko	高橋 美果	12:30~
12:45~	山田 清美 30	鈴木 真由			パワーカーディオ45 12:35-13:20	暖ヨガ60 12:30-13:30	12:45~	穂里 明美	ピラティスベーシック40 12:30-13:10	エアロエナジー50 12:30-13:20	パワーヨガ スタートフロア60 12:30-13:30			12:45~
13:00~				ヨガ60 12:55-13:55	江川 陽介	高橋 美果 35	13:00~		清水 晶	じろう	高橋 美果	フラダンス入門・初級60 13:00-14:00		13:00~
13:15~			エアロスタート30 13:15-13:45	桂井 由佳里			13:15~						暖ポールストレッチ30 13:20-13:50	13:15~
13:30~	エアロオリジナル60 13:25-14:25	ジャズダンス初中級60 13:35-14:35		SAE			13:30~	スクエアステップ30 13:20~13:50				tihalu	江川 陽介 20	13:30~
13:45~					ズンバ60 13:45-14:45	暖アロマストレッチ45 13:45-14:30	13:45~	浅井 慎	オキシジェン60 13:40-14:40	HOUSE入門・初級60 13:50-14:50	ザ・シェイプ10 お腹 ザ・シェイプ10 背中 ザ・シェイプ10 胸・腕 ザ・シェイプ10 脚・お尻	14:15-14:25		13:45~
14:00~	山田 清美	鈴木 真由	エアロスリム40 14:05-14:45	ピラティスベーシック40 14:10-14:50	加藤 栄子	江川 陽介	14:00~	ファイティングシェイプ45 14:00-14:45				パワーカーディオエレメント10	暖ヨガ60 14:15-15:15	14:00~
14:15~			桂井 由佳里	長谷波 千絵			14:15~	浅井 慎	佐古田 秀子	神谷 基司	江川 陽介			14:15~
14:30~							14:30~							14:30~
14:45~	HOUSE入門・初級60 14:40-15:40	ヨガ60 14:50-15:50		ステップスリム40 15:05-15:45	桂井 由佳里	塚本 晃司	14:45~						AKI	14:45~
15:00~	神谷 基司	綱嶋 留里		古川 めぐみ			15:00~	リトモス45 15:00-15:45	パワーヨガ スタートフロア60 15:00-16:00	オキシジェン45 15:10-15:55	ビッグダンス45 15:10-15:55			15:00~
15:15~							15:15~	Sae	高橋 美果	Sae	穂里 明美	江川 陽介 35		15:15~
15:30~							15:30~							15:30~
15:45~							15:45~							15:45~
16:00~	バレエ入門・初級60 15:55-16:55	16:10-16:35 ザ・シェイプ10 お腹/胸/腕					16:00~					ファイドウ60 15:45~16:45	暖ヨガ60 15:45-16:45	16:00~
16:15~		ザ・シェイプ10 脚・お尻/背中	フラダンス初中級60 16:10-17:10	バランスボール30 16:20-16:50	ラテンダンス入門・初級60 16:15-17:15	塚本 晃司	16:15~				リトモス60 16:15-17:15		AKI	16:15~
16:30~	塚本 晃司	吉長 綾太		cona			16:30~			江川 陽介	Sae			16:30~
16:45~		フレックスバンド20 16:45-17:05	tihalu		きよーこ		16:45~						17:00-17:25	16:45~
17:00~		吉長 綾太 15					17:00~					シンプルエアロ40 17:00-17:40	暖シェイプ10 お腹/胸/腕	17:00~
17:15~							17:15~						暖シェイプ10 脚・お尻/背中	17:15~
17:30~							17:30~					ITALu	江川 陽介	17:30~
17:45~							17:45~							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~	骨盤セルフストレッチ60 19:15-20:15		バレエ入門・初級60 19:00-20:00				19:15~							19:15~
19:30~		ファイドウ45 19:35-20:20	野口 美華				19:30~	骨盤セルフストレッチ60 19:15-20:15						19:30~
19:45~		吉長 綾太					19:45~							19:45~
20:00~	松永 尚子						20:00~	野口 美華						20:00~
20:15~							20:15~							20:15~
20:30~							20:30~		ヨガ60 20:20-21:20					20:30~
20:45~	シンプルエアロ40 20:45-21:25	パワーヨガ スタートフロア60 20:30-21:30	ベリーダンス入門・初級60 20:20-21:20		エアロエナジー50 20:15-21:05	ファイドウ45 20:30-21:15	20:45~	ファイドウ45 20:30-21:15						20:45~
21:00~	清水 晶	SAE	Teiko		阪本 佳重	吉長 綾太	21:00~	川嶋 康浩	迎 範子					21:00~
21:15~							21:15~							21:15~
21:30~							21:30~							21:30~
21:45~	ピラティスベーシック40 21:40~22:20		ラディカルパワー45 21:35-22:20		ヨガ60 21:20-22:20	X55(45) 21:30-22:15	21:45~	パレトン45 21:30-22:15	ポールストレッチ30 21:35-22:05					21:45~
22:00~	清水 晶		江川 陽介	高橋 美果		江川 陽介	22:00~	迎 範子						22:00~
22:15~							22:15~							22:15~
22:30~							22:30~							22:30~

※ザ・(暖)シェイプのクラス
各週で部位が変わります。
お腹(奇数週)/胸・腕(偶数週)
脚・お尻(奇数週)/背中(偶数週)

※日曜日、パワーカーディオエレメント10のクラスは1・4・7・10月のみと

★レッスン開始10分以降のレッスン参加は、
ご遠慮願います。予めご了承下さい。
★クラスの変更・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いたします。

営業時間 平日10:00~23:00 土10:00~21:00 日・祝日10:00~20:00