

ワウディー荻花公園 スタジオプログラム 2010年10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 鳥越 玲子	パワーカーディオ45 10:45-11:30	太極拳60 10:40-11:40	シンプルステップ40 10:40-11:20 古川 めぐみ	暖ヨガ60 10:20-11:20 吉田 順実 35	10:30~		ヨガ60 10:30-11:30		ヨガ60 10:20-11:20	骨盤セルフストレッチ60 10:30-11:30		10:30~
10:45~							10:45~	エアロスタート30 10:50-11:20 清水 晶		シンプルステップ40 10:50-11:30				10:45~
11:00~							11:00~		RIE		lco			11:00~
11:15~	加地 由樹子		青野 優子	石原 昌子			11:15~			じろう		松永 尚子	暖フレックスバンド20 11:10-11:30	11:15~
11:30~							11:30~						暖フレックスバンド20 11:10-11:30 吉長 綾太 15	11:30~
11:45~	ステップスタート30 11:45-12:15 山田 清美 30	バランスボール30 11:35-12:05 KANKO 20	骨盤セルフストレッチ60 11:45-12:45		ステップスリム40 11:35-12:15 古川 めぐみ	暖ボールストレッチ30 11:45-12:15 山本 健太 20	11:45~	シンプルエアロ40 11:35-12:15 清水 晶	ボールストレッチ30 11:45-12:15 齋藤 藍子 20	エアロスタート30 11:45-12:15 じろう	バランスボール45 11:35-12:20	ベリーダンス入門・初級60 11:50-12:50	暖ヨガ60 11:45-12:45	11:45~
12:00~							12:00~				齊藤 藍子 20			12:00~
12:15~							12:15~					Hayati		12:15~
12:30~	シンプルステップ40 12:30-13:10 山田 清美 30	ジャイロキネシス60 12:20-13:20	松永 尚子	マリアム		暖ヨガ60 12:30-13:30	12:30~	ピラテスベーシック40 12:35-13:15 清水 晶	パワーヨガ スタートフロー60 12:30-13:30 lco	エアロエナジー50 12:30-13:20	ヨガ60 12:30-13:30		木村 久美子	12:30~
12:45~							12:45~							12:45~
13:00~							13:00~							13:00~
13:15~							13:15~							13:15~
13:30~	エアロオリジナル60 13:25-14:25	ジャズダンス入門・初級60 13:35-14:35	石丸 薫		ズンバ60 13:45-14:45	暖ヨガ45 13:45-14:30	13:30~						暖ボールストレッチ30 13:20-13:50 江川 陽介 20	13:30~
13:45~							13:45~	ファイティングシェイプ45 13:45-14:30	オキシジェン60 13:45-14:45	HOUSE入門・初級60 13:50-14:50	13:55-14:50	tihalu		13:45~
14:00~	山田 清美						14:00~				ザ・シェイプ10 お腹	14:20-14:30		14:00~
14:15~							14:15~	BRAFT 山本 健太	室井 優	AKIRA	ザ・シェイプ10 背中	パワーカーディオエレメント10	暖ヨガ60 14:15-15:15	14:15~
14:30~							14:30~				ザ・シェイプ10 胸・腕			14:30~
14:45~	HOUSE入門・初級60 14:40-15:40		長谷波 千絵				14:45~				ザ・シェイプ10 脚・お尻	パワーカーディオ60 14:35-15:35	AKI	14:45~
15:00~							15:00~				山本 健太			15:00~
15:15~							15:15~	リトモス45 15:00-15:45	ルーシーダットン60 15:00-16:00	サルサダンス入門・初級60 15:05-16:05	オキシジェン45 15:05-15:55	青野 優子 30		15:15~
15:30~	神谷 基司	ヨガ60 14:50-15:50	ステップスリム40 15:10-15:50	古川 めぐみ	ヨガ60 15:00-16:00	村山 ふみえ	15:30~	Sae	吉田 恵	宮澤 緑	Sae			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	フラダンス初中級60 16:05-17:05		バレエ入門・初級60 15:00-16:00	塚本 晃司	16:00~					ファイティングシェイプ60 16:20-17:20	暖ヨガ60 15:45-16:45	16:00~
16:15~		ザ・シェイプ10 お腹/胸/腕					16:15~					16:10-17:10	AKI	16:15~
16:30~	塚本 晃司	ザ・シェイプ10 脚・お尻/背中			ラテンダンス入門・初級60 16:15-17:15		16:30~					Sae	川嶋 康浩	16:30~
16:45~		江川 陽介	tihalu				16:45~						17:00-17:25	16:45~
17:00~		フレックスバンド20 16:50-17:10			きよーこ		17:00~					暖シェイプ10 お腹/胸/腕		17:00~
17:15~		江川 陽介 15					17:15~							17:15~
17:30~							17:30~					シンプルエアロ40 17:10-17:50	暖シェイプ10 脚・お尻/背中 青野 優子	17:30~
17:45~							17:45~					ITALu		17:45~
18:00~							18:00~						暖ヨガ60 17:45-18:45	18:00~
18:15~							18:15~					エアロエナジー50 18:05-18:55	SAE	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 19:10-20:10	フラダンス入門・初級60 19:00-20:00	バレエ入門・初級60 19:00-20:00				19:15~	骨盤セルフストレッチ60 19:05-20:05	パワーヨガ スタートフロー45 19:25-20:10		パワーヨガ スタートフロー60 19:00-20:00			19:15~
19:30~							19:30~							19:30~
19:45~							19:45~							19:45~
20:00~	松永 尚子	tihalu	野口 美華		エアロスタート30 19:30-20:00 石塚 直樹	AER☆STAR45 19:40-20:25	20:00~		RIE		CHISATO			20:00~
20:15~							20:15~							20:15~
20:30~	DDD HOUSE WORKOUT45 20:25-21:10	パワーヨガ スタートフロー60 20:15-21:15	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	辻 貴之	20:30~	ファイティングシェイプ45 20:20-21:05	ヨガ60 20:20-21:20					20:30~
20:45~							20:45~							20:45~
21:00~	石井 優香	石丸 薫	Junko		石塚 直樹	ファイティングシェイプ45 20:40-21:25	21:00~	川嶋 康浩	RIE					21:00~
21:15~							21:15~							21:15~
21:30~	ファイティングシェイプ45 21:20-22:05	ピラテスベーシック40 21:25-22:05	ラディカルパワー45 21:35-22:20		ヨガ60 21:20-22:20		21:30~	ジャズダンス入門・初級60 21:25-22:25	ボールストレッチ30 21:35-22:05 吉長 綾太					21:30~
21:45~							21:45~							21:45~
22:00~	川上 友信	清水 晶	青野 優子		lco	X55(45) 21:40-22:25	22:00~	麻田 恵子						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月のみとなります。

★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。
★定員制のクラスは開始30分前よりジムカウンターにて予約チケットを配布いたします。

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