2025年10月~スタジオプログラム

n±88 /r22 ==		_		+		
時間/曜日 9:00	月	火	水	木	金	±
7.00						
	NEW	NEW		NEW		
10:00	10:00~10:50	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:50	10:00~10:30	
		リズム体操30	ロングストレッチ		ラジオ体操&ストレッチ30	
	気功・経絡・健康体操 A	(石垣)	ロンノストレップ	気功・経絡・健康体操 A	プラグ体操なストレップ30	10:25~11:15
	太極拳協会			太極拳協会	NEW	エネルギッシュエアロ
	八怪手伽厶	10:45~11:35	10:45~11:15	人怪手 顺五	10:45~11:35	T1/// 1/24T/ L
11:00	11:00~12:00	からだほぐし M	チャック体操 チャック氏(来館日限定)	11:00~12:15	リラックスヨガ	(原田)
			テヤック氏(米貼口限定)			
	24式太極拳·推手·扇 B·C·E	(石垣)			(後藤)	11:30~13:00
	BCL			24式太極拳·器械 B·C·E		
	太極拳協会					
12:00	八怪手伽云	12:00~13:10			AITM	初級·中級太極拳
				太極拳協会	NEW	A·B
	12:20~13:10	太極拳の基礎	定員制		12:20~12:50 V リフレッシュヨガ30	
	チャレンジエアロ	В	12:40~13:30		(瀬尾)	
			*		NEW	太極拳協会
13:00	(瀬尾)	太極拳協会	骨盤スリムピラティス		•	12:10 12:45
	定員制	13:20~14:30	(荒井)	13:15~14:05	13:05~13:55	13:10~13:45 24式総合太極拳
	13:30~14:20				ベーシックエアロ	В
	フット do 次熱小羊	太極拳のまとめ	12,50, 14,10	アロハ・フラ	(瀬尾)	太極拳協会
14:00	インマットde姿勢改善 V	В	13:50~14:10 チャック体操	(山口)	NEW 定員制	14:00~14:50
	(石垣)		チャック氏(来館日限定)	定員制	14:10~15:00	
		太極拳協会	14.05 15.15	14:20~15:10	★ 姿勢改善∃ガ	★ ハタヨーガ
	14:45~15:35	14:45~15:35	14:25~15:15	★週替わりレッスン	(荒井)	(االالا)
	11113 13133	11113 13133	ベーシックエアロ	~~~	(718717)	(37.17
15:00	ベーシックエアロ	週替わりレッスン	(# 1)	(石塚・山口)		15:10 16:00
	(石垣)	(石塚・小川)	(井上) 定員制			15:10~16:00
			15:30~16:20	【週替わりレッスン内容・担当】		エアロ&マット
	【週替わりレッスン内容・担当】			奇数週(1・3・5):マットサイエンス 石塚偶数週(2・4) :全身調整		(- - A)
16:00	奇数週(1·3·5):エアロ&マット 石塚 偶数週(2·4) :ハタヨーガ		エンジョイステップ	※定員制		(石塚・飯島) 奇数週:石塚インストラクター
	※ヨガのみ定員		(石垣)			偶数週:飯島インストラクター
17:00						
10.00		NEW		NEW		
18:00		18:10~19:00	18:00~19:20	18:10~19:00	18:00~19:20	
	18:15~19:05	10.10.519.00		10.10.519.00		慣れてきた方向け チャレンジクラス
		週替わりレッスン	入門·初級24式総合太極拳	骨盤スリムピラティス	八门"彻湫24式祁百众悭事	チャレンジクラス
	身体調整エクササイズ	▲ (声.山口)	A∙B	(荒井)	A·B	
19:00	(飯島)	(南・山口)		(元升)		
			太極拳協会		太極拳協会	切心者の士に へる
		つりレッスン内容・担当】	10:20, 20:20		10:30, 20:20	初心者の方に がますめクラス
		·3·5):エアロ&マット 南 ·4) :夜のヨガ 山口	19:30~20:30		19:30~20:30	•
			太極器械·武術基本功		太極器械:武術基本功	
20:00			C∙D		C∙D	
			太極拳協会		太極拳協会	混雑予想クラス 🛨
			八浬十四五		八字子加厶	
21:00						