【２０１８年 １１月～】プログラム スケジュール

宮の森スポーツ倶楽部

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル
8:30												
9:00												
30												
10:00												
30	10:15-11:15 パワーヨガ 60 三浦 佑介	10:30～11:00 背筋ピン	10:15-11:00 初級エアロ 45 西村 幸江	10:30～11:00 背筋ピン	10:15-11:15 ヨガ&ピラティス 60 澤田 美穂	10:30～11:00 背筋ピン	10:15-11:15 ヨガ 60 高橋 カオリ	10:30～11:00 背筋ピン	10:15-11:00 リラックスヨガα 45 石崎 昌子 整	10:30～11:00 背筋ピン	10:15-10:45 背筋ピン スタッフ LesMILLS	
11:00			11:15-12:00 バレトン 45 西村 幸江	11:45～12:05 TRXボディシェイプ			11:30-11:45 BS テック LesMILLS				11:00-12:00 ボディパンプ 60 大関 丈也 整	
30	11:45-12:30 リラックスヨガ 45 大原 愛沙				11:45-12:15 コアコンディショニング 澤田 美穂		11:50-12:20 ボディステップ30 大関 丈也	クラシック クラス	11:20-12:20 ベーシックヨガ 60 荒澤 理恵 整		LesMILLS	
12:00			12:20-12:35 BA テック LesMILLS				LesMILLS				12:20-13:20 ボディコンバット 60 大関 丈也	
30			12:40-13:10 ボディアタック30 三浦 佑介		12:45-13:45 ベーシックヨガ 60 荒澤 理恵		12:40-13:25 ボディコンバット 45 大関 丈也		12:45-13:30 リラックスヨガ 45 荒澤 理恵 整			13:00～13:20 TRXボディシェイプ
13:00	13:00-14:00 フローヨガ 60 大原 愛沙	13:30～13:50 TRXコアシェイプ	13:30-14:15 筋膜リリース& ボールストレッチ スタッフ			13:30～14:00 背筋ピン	LesMILLS				13:40-14:25 ヨガ 45 細川 朋子	
30	14:20-14:50 ホットストレッチ スタッフ		14:30-15:00 週替わり 陸モビ スタッフ	●7日,21日 →パワー ●14日,28日 →コア	14:10-14:50 お腹シェイプ40 スタッフ		13:45-14:15 ボディパンプ30 内田 敬夫		13:50-14:30 お腹シェイプ40 スタッフ			
14:00							14:30-15:00 陸モビ (リラックス) スタッフ				14:45-15:45 ヨガα 60 細川 朋子	
30									15:15-15:30 BB テック LesMILLS			
15:00									15:35-16:35 ボディバランス 60 山田 未帆 整			
30	16:30-17:30 HIP HOP Jrダンス (小学生) MARIN		16:30-17:30 わくわく体育&ダンス (小学生) 作田 ふみこ		16:45-17:45 HIP HOP Jrダンス (小学生) KARIN				16:55-17:10 BS テック LesMILLS			
16:00									17:15-18:00 ボディステップ 45 大関 丈也 整	クラシック クラス		
30									LesMILLS			
17:00									18:20-19:20 ボディアタック 60 三浦 佑介			
30												
18:00												
30	18:50-19:35 リラックスヨガ 45 高橋 カオリ 整	19:15～19:35 サーキットボディシェイプ	LesMILLS 18:55-19:40 ボディアタック 45 大関 丈也	19:15～19:45 背筋ピン	18:50-19:50 フローヨガ 60 三浦 佑介 整	19:15～19:35 ヒップアップシェイプ	LesMILLS 18:50-19:50 ボディバランス 60 山田 未帆 整	19:15～19:35 TRXボディシェイプ				
19:00												
30			LesMILLS									
20:00	20:00-21:00 ベーシックヨガα 60 高橋 カオリ 整	20:00～20:20 TRX下半身シェイプ	20:00-21:00 ボディパンプ 60 内田 敬夫 整		20:10-20:55 リラックスヨガ 45 三浦 佑介 整	20:00～20:20 サーキットボディシェイプ	LesMILLS 20:10-20:55 ボディコンバット 45 山田 未帆 整	20:00～20:30 背筋ピン				
30												
21:00	21:20-22:00 お腹シェイプ40 スタッフ		LesMILLS 21:20-21:50 ボディステップ30 大関 丈也	アスレチック クラス	21:15-22:00 ベーシックヨガα 45 三浦 佑介 整		LesMILLS 21:15-22:00 ボディパンプ 45 内田 敬夫 整	TB/LS クラス				
30												
22:00												
30												