

# スタジオプログラムのご案内

2010年1月～



月～土 10:00～21:00  
日曜日 10:00～19:00  
休館日 祝日

	月	火	水	木	金	土	日
10	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
11	11:00～11:45 エンジョイピクス 倉持 45分	11:00～11:45 ベーシックエアロ 福井 45分	11:00～12:00 いろいろ エクササイズ 篠原 60分 ☆	10:00～12:15 上記時間内にて 親子エアロピクス 篠原	11:00～11:45 パンチandキック 雨澤 45分	11:00～11:50 ボディシェイプ 福井 50分	
12	12:00～13:00 ピラティス 倉持 60分	12:00～12:40 マットサイエンス 塚田 40分	12:20～13:00 すこやか体操 日程はチラシにて発表 (不定期)	11:35～11:55 肩こり予防	12:00～12:50 コロオスバイラル 倉持 50分	12:00～12:40 ベルビクストレッチ 高永 40分	12:40～13:00 お腹スリム
13	13:05～13:25 肩こり予防	13:30～14:30 ジョグエアロ 河野 60分 ☆	13:30～14:15 パンチandキック 雨澤 45分	12:30～13:15 シンプルSTEP 塚田 45分	13:00～13:20 簡単サーキット	13:00～13:50 オリジナル 50分	13:30～14:15 STEP 45分
14	13:30～14:10 ベーシックエアロ 半澤 40分		14:25～15:15 マットサイエンス 雨澤 50分	13:25～14:05 ベーシックエアロ 倉持 40分	13:30～14:20 ラテンエアロ 篠原 50分	14:00～14:45 ボディメイク 塚田 45分	14:30～15:30 ボディシェイプ 60分 ☆
15	14:20～15:00 ZUMBA 篠原 40分			14:15～15:00 やさしいヨーガ 塚田 45分	14:30～15:10 ボディリセット 半澤 40分	15:00～15:45 ベーシックエアロ 福井 45分	
16	15:10～15:30 スッキリボディ					15:40～16:00 簡単サーキット	16:00～16:50 ミドルエアロ 50分
17						17:10～18:10 パワー マットサイエンス 塚田 60分	17:05～17:45 ボディリセット 40分
18	18:15～19:00 ベーシックエアロ 半澤 45分	18:15～19:00 シンプルSTEP 半澤 45分	18:15～19:05 ボディシェイプ 河野 50分	18:15～19:05 ピラティス 倉持 50分	18:15～19:00 ラテンエアロ 篠原 45分	18:25～19:15 ZUMBA 篠原 50分	
19	19:10～19:55 ボディメイク 塚田 45分	19:10～19:50 ボディリセット 田中 40分	19:15～20:15 スペシャルエアロ 篠原 60分	19:15～19:55 パンチandキック 雨澤 40分	19:10～19:55 やさしいヨーガ 篠原 45分		
20	19:40～20:00 お腹スリム	20:00～20:55 シェイプエアロ 塚田 55分 ☆		20:05～20:55 コロオスバイラル 倉持 50分	19:40～20:00 お腹スリム		
21	20:05～20:55 ダンスオリジナル 篠原 50分				20:05～20:55 ミドルエアロ 倉持 50分		

## 【クラス参加について】

- ◇積極的な水分補給を心掛けましょう
- ◇クラス開始後10分以降の参加は、お客様の安全のため、ご遠慮下さい。
- ◇定員は23名とさせていただきます。(STEPは13名です)
- ◇小学生未満のお子さまの入室は事故防止のためご遠慮いただけます。
- ◇体調に合わせて気持ちよく運動をしていきましょう。



## 【その他】

- ☆…最後にマットを使ってクールダウンを行なうクラスです。
- ▽…親子エアロピクス(1～3才児と保護者対象)
- 予約制で10回コースとなっております。詳しくはお電話またはホームページでご確認下さい。

## 【お問い合わせ】

電話・・・029-864-7080  
ホームページ: <http://www.tsukuba-kinen.or.jp/> メールアドレス: [plaza@tsukuba-kinen.or.jp](mailto:plaza@tsukuba-kinen.or.jp)