

スタジオプログラムののご案内

2010年8月～



【営業時間】

月～土	10:00～21:00
日曜日	10:00～19:00
祝日	休館

	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 ベーシックエアロ 半澤 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 ☆	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	12:15～12:55 ボディリセット 半澤 40分	12:30～13:15 シンプルSTEP 塚田 45分	12:00～12:50 コリオスパイラル 倉持 50分	12:00～12:40 ペルビックスストレッチ 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 ☆	13:30～14:20 ミドルエアロ 半澤 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	13:00～13:50 オリジナル 50分	13:30～14:15 STEP 45分
14	13:30～14:10 ZUMBA 篠原 40分		14:30～15:20 マットサイエンス 雨澤 50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 高永 40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 エクササイズ・フラ 篠原 40分					15:00～15:45 ベーシックエアロ 塚田 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						16:00～16:50 アドバンスエアロ 篠原 50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 パンチandキック 篠原 45分	17:10～18:10 パワー マットサイエンス 塚田 60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 半澤 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	18:25～19:15 ZUMBA 篠原 50分	
20	20:05～20:55 ダンスオリジナル 篠原 50分	20:00～20:55 シェイプエアロ 塚田 55分 ☆		20:05～20:55 コリオスパイラル 倉持 50分	20:05～20:55 ミドルエアロ 倉持 50分		
21							

【クラス参加について】

- ◇お客様の安全のため、クラス開始後10分以降の参加はご遠慮下さい。
- ◇事故防止のため、小学生未満のお子さまの入室はご遠慮下さい。
- ◇定員は23名とさせていただきます。(STEPは13名です)
- ◇積極的な水分補給を心掛けましょう
- ◇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