

# スタジオプログラムののご案内

2011年4月～



【営業時間】

月～金	10:00～21:00
土曜日	10:00～20:00
日曜日	10:00～19:00
祝日	休館

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ 11:00-12:00 <b>ピラティス</b> 倉持 60分	スタジオ 11:00-11:45 <b>ベーシックエアロ</b> 半澤 45分	スタジオ 11:00-12:00 <b>いろいろエクササイズ</b> 篠原 60分 ☆	スタジオ 10:30-11:30 <b>親子エアロピクス</b> 篠原	スタジオ 11:00-11:50 <b>ミドルエアロ</b> 倉持 50分	スタジオ 12:00-12:40 <b>ワーク&amp;筋トレ</b> 古徳 40分	スタジオ 12:40-13:00 ひっこめお昼
スタジオ 12:15-12:55 <b>ベーシックエアロ</b> 半澤 40分	スタジオ 12:00-12:40 <b>マットサイエンス</b> 塚田 40分	スタジオ 12:15-12:45 <b>ボディケア</b> 半澤 30分	スタジオ 11:35-11:55 肩こり予防体操 12:00-12:20 腰痛予防体操	スタジオ 12:00-12:50 <b>コア・ピラティス</b> 倉持 50分	スタジオ 13:00-13:50 <b>オリジナル</b> 50分	スタジオ 13:30-14:15 <b>STEP</b> 45分
スタジオ 13:30-14:15 <b>ZUMBA</b> 篠原 45分	スタジオ 13:30-14:20 <b>ジョグエアロ</b> 半澤 50分	スタジオ 13:30-14:15 <b>パンチ&amp;キック</b> 雨澤 45分	スタジオ 12:30-13:15 <b>シンプルSTEP</b> 塚田 45分	スタジオ 13:30-14:20 <b>ラテンエアロ</b> 篠原 50分	スタジオ 14:00-14:45 <b>ボディメイク</b> 塚田 45分	スタジオ 14:30-15:10 <b>コア・コンディショニング</b> 40分
スタジオ 14:30-15:00 <b>みんなで筋トレ</b> 古徳 30分	スタジオ 14:30-15:00 <b>みんなで筋トレ</b> 古徳 30分	スタジオ 14:30-15:10 <b>骨盤エクササイズ</b> 半澤 40分	スタジオ 13:25-14:05 <b>ベーシックエアロ</b> 倉持 40分	スタジオ 14:15-15:00 <b>やさしいヨガ</b> 塚田 45分	スタジオ 14:30-15:10 <b>骨盤エクササイズ</b> 半澤 40分	スタジオ 15:20-16:00 <b>ベーシックエアロ</b> 40分
			スタジオ 14:15-15:00 <b>やさしいヨガ</b> 塚田 45分	スタジオ 15:00-15:45 <b>ベーシックエアロ</b> 塚田 45分	スタジオ 15:40-16:00 簡易サーキット	スタジオ 15:20-16:00 <b>ベーシックエアロ</b> 40分
			スタジオ 14:15-15:00 <b>やさしいヨガ</b> 塚田 45分	スタジオ 16:00-16:50 <b>アドバンスエアロ</b> 篠原 50分		スタジオ 16:15-17:15 <b>ミドルエアロ</b> 60分 ☆
			スタジオ 18:20-19:00 <b>STEP</b> 篠原 40分	スタジオ 18:15-19:05 <b>ピラティス</b> 倉持 50分	スタジオ 17:10-18:10 <b>パワー マットサイエンス</b> 塚田 60分	
	スタジオ 18:20-19:00 <b>ワーク&amp;筋トレ</b> 古徳 40分	スタジオ 18:15-19:05 <b>ボディシェイプ</b> 半澤 50分	スタジオ 19:15-19:55 <b>パンチ&amp;キック</b> 雨澤 40分	スタジオ 18:20-19:05 <b>パンチ&amp;キック</b> 篠原 45分	スタジオ 18:25-19:15 <b>ZUMBA</b> 篠原 50分	
スタジオ 19:10-19:55 <b>ボディメイク</b> 塚田 45分	スタジオ 19:10-19:50 <b>エアロフットセラピー</b> 塚田 40分	スタジオ 19:15-20:15 <b>スペシャルエアロ</b> 篠原 60分	スタジオ 19:15-19:55 <b>やさしいヨガ</b> 篠原 40分	スタジオ 19:15-19:55 <b>やさしいヨガ</b> 篠原 40分		
スタジオ 20:05-20:55 <b>ダンスオリジナル</b> 篠原 50分	スタジオ 20:00-20:55 <b>シェイプエアロ</b> 塚田 55分 ☆		スタジオ 20:05-20:55 <b>コア・ピラティス</b> 倉持 50分	スタジオ 20:05-20:55 <b>ミドルエアロ</b> 半澤 50分		

【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。
- ◇携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。
- ◇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)