

8月 ジム・スタジオ スケジュール表

	月			火			水			木			金			土				
	ASTA	BSTA	ジム	ASTA	BSTA	ジム	ASTA	BSTA	ジム	ASTA	BSTA	ジム	ASTA	BSTA	ジム	ASTA	BSTA	ジム		
9:30																			9:30	
10時	10:00~10:30 ボール 30分 黒岩			10:00~10:30 フットセラピー 30分 田中							10:00~10:30 サーキット 30分 黒岩		10:00~10:30 大腰筋 エクササイズ 黒岩						10時	
11時	11:00~11:30 大腰筋 エクササイズ 30分 三友	10:30 ストレッチ		11:00~11:40 やさしいエアロ 40分 秋本			11:00~11:40 ハワイアン フラ入門 40分 有吉			11:00~11:40 ピラティス 初級 40分 坂巻(寿)			10:50~11:30 ヨガ療法 呼吸法 40分 今村	10:30 ストレッチ			11:00 ジム	11時		
		10:45 ストレッチ			10:45 ストレッチ			10:45 ストレッチ			10:45 ストレッチ			11:30 ストレッチ				11:30 ストレッチ		
12時	12:00~12:30 フットセラピー 30分 田中	12:15~12:45 サーキット 30分 黒岩	12:00 ストレッチ	12:00 ボール 30分 原	12:15 バイク 30分 加留部	12:00 ストレッチ	12:00 ボディ サーキット 三友	12:00 ストレッチ	12:00 大腰筋 エクササイズ 三友	12:00 ストレッチ	12:00 ストレッチ	12:00 ストレッチ	12:00 ストレッチ	12:00 ストレッチ	12:00 ストレッチ	12:00 ストレッチ	12:00 ストレッチ	12:00 ストレッチ	12時	
13時	13:00~13:30 スクエアステップ 30分 岡村			13:00~13:30 スクエアステップ 30分 岡村			13:00~13:30 ボール ストレッチ 黒岩			13:00~13:30 スクエアステップ 30分 岡村			13:00~13:30 スクエアステップ 30分 岡村			13:00~13:40 背骨コンディ ショニング 40分 あきよし			13:00 ストレッチ	13時
		13:00 ストレッチ			13:00 ストレッチ			13:00 ストレッチ			13:00 ストレッチ			13:00 ストレッチ			13:00 ストレッチ		13:00 ストレッチ	
		13:15 ストレッチ			13:15 ストレッチ			13:15 ストレッチ			13:15 ストレッチ			13:15 ストレッチ			13:15 ストレッチ		13:15 ストレッチ	
14時	14:00~14:40 社交 ダンス 40分 嘉戸			14:00~14:40 やさしい ヨガ 40分 あきよし			14:00~14:40 やさしい ヨガ 40分 あきよし			14:00 スポーツ 吹矢 40分 岡村			14:00~14:40 ハワイアン フラ 40分 有吉			14:00~14:40 ハワイアン フラ 40分 有吉			14:00 ストレッチ	14時
		14:30 ストレッチ			14:30 ストレッチ			14:30 ストレッチ			14:30 ストレッチ			14:30 ストレッチ			14:30 ストレッチ		14:30 ストレッチ	
15時				15:30~16:00 ボール 30分 原			15:30~16:00 ボール 30分 原			15:30~16:00 ボール 30分 原			15:30~16:00 ボール 30分 原			15:30~16:00 ボール 30分 原			15:15 ストレッチ	15時
					15:30 ストレッチ			15:30 ストレッチ			15:30 ストレッチ			15:30 ストレッチ			15:30 ストレッチ		15:30 ストレッチ	
16時				16:00~16:30 ボール 30分 原			16:00~16:30 ボール 30分 原			16:00~16:30 ボール 30分 原			16:00~16:30 ボール 30分 原			16:00~16:30 ボール 30分 原			16:00 ストレッチ	16時
					16:30 ストレッチ			16:30 ストレッチ			16:30 ストレッチ			16:30 ストレッチ			16:30 ストレッチ		16:30 ストレッチ	
17時				17:00~17:30 ボール 30分 原			17:00~17:30 ボール 30分 原			17:00~17:30 ボール 30分 原			17:00~17:30 ボール 30分 原			17:00~17:30 ボール 30分 原			17:00 ストレッチ	17時
					17:30 ストレッチ			17:30 ストレッチ			17:30 ストレッチ			17:30 ストレッチ			17:30 ストレッチ		17:30 ストレッチ	
18時	18:15~18:45 大腰筋エクササイズ 30分 三友			18:30~19:00 ショートヨガ セラピー 30分			18:30 サーキット 30分 三友			18:30 サーキット 30分 三友			18:30 サーキット 30分 三友			18:30 サーキット 30分 三友			18:00 ストレッチ	18時
						18:30 ストレッチ			18:30 ストレッチ			18:30 ストレッチ			18:30 ストレッチ			18:30 ストレッチ		18:30 ストレッチ
19時	19:00~19:40 ピラティス 40分 今村	19:15 バイク 30分 加留部		19:15~19:55 エアロフット セラピー 40分 宇野	19:15 バイク 30分 三友	19:00 ストレッチ	19:15~19:55 カラダ調整 初級~中級 40分 宇野	19:15 バイク 初級(30分) 加留部	19:00 ストレッチ	19:15~19:55 エアロ 初級 40分 山北	19:15 サーキット 30分 岡村	19:00 ストレッチ	19:15~19:55 かんたん ステップ 40分 山北	19:15 バイク 30分 三友	19:00 ストレッチ	19:00~19:40 ピラティス 40分 坂巻(寿)	19:00 ストレッチ	19時		
					19:30 ストレッチ			19:30 ストレッチ			19:30 ストレッチ			19:30 ストレッチ			19:30 ストレッチ		19:30 ストレッチ	
20時	20:15~20:55 ボディ シェイプ 40分 三友			20:15~20:55 カラダ調整 上級 40分 宇野			20:15~20:55 カラダ調整 上級 40分 宇野			20:15~20:55 カラダ調整 上級 40分 宇野			20:15~20:55 MG ダンス 40分 しおり			20:15~20:55 MG ダンス 40分 しおり			20:00 ストレッチ	20時
					20:30 ストレッチ			20:30 ストレッチ			20:30 ストレッチ			20:30 ストレッチ			20:30 ストレッチ		20:30 ストレッチ	
21時	21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			21時45分 閉館			20時45分 閉館				

自分が入るレッスンには、印をつけておきましょう！