

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)	10:30 ストレッチ		10:50~11:30 ヨガ療法 呼吸法 40分 今村	10:30 ストレッチ				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								
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		12:00~12:30 ボール 30分 原	12:15 バイク 30分 加留部		12:00~12:30 ボディ サーキット 三友			12:00~12:30 大腰筋 エクササイズ 三友	12:00 ストレッチ		11:45~12:25 ヨガ療法 呼吸法 40分 今村	12:00 ストレッチ		12:00~12:40 ステップ 40分 岡村	12:00 ストレッチ	12時	
		12:30 ストレッチ			12:30 ストレッチ			12:30 ストレッチ			12:30 ストレッチ			12:30 ストレッチ			12:30 ストレッチ		
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 ストレッチ		13:00~13:30 フット セラピー 田中	13:00 ストレッチ		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	
		13:15 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					
		13:30 ストレッチ			13:30 ストレッチ			13:30 ストレッチ			13:30 ストレッチ			13:30 ストレッチ			13:30 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 ストレッチ		14:00~14:40 ハワイアン フラ 40分 有吉	14:00 ストレッチ		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		
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	15:15 ストレッチ		15:30~16:00 ボール 30分 原	15:15 ストレッチ		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		
16時				16:00 ストレッチ			16:00 ストレッチ			16:00 ストレッチ	16:00 ストレッチ		16:00 ストレッチ	16:00 ストレッチ		16:00 ストレッチ	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		
17時				17:00 ストレッチ			17:00 ストレッチ			17:00 ストレッチ	17:00 ストレッチ		17:00 ストレッチ	17:00 ストレッチ		17:00 ストレッチ	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		
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	18:00 ストレッチ		18:30 サーキット 30分 三友	18:00 ストレッチ		19:00~19:40 ピラティス 40分 坂巻(寿)	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
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		19:15~19:55 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		19:15~19:55 エアロ 初級 40分 山北	19:00 ストレッチ		19:15~19:55 かんたん ステップ 40分 山北	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 MG ダンス 40分 しおり	20:00 ストレッチ		20:15~20:55 MG ダンス 40分 しおり	20:00 ストレッチ		20時45分 閉館	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
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			21時45分 閉館			

日	
11:00 ジム	
11:30 ストレッチ	
12:00 ストレッチ	
12:30 ストレッチ	
13:00 ストレッチ	
13:30 ストレッチ	
14:00 ストレッチ	
14:30 ストレッチ	
15:30 ストレッチ	
閉館 16:45	

自分が入るレッスンには、印をつけておきましょう！