

2023年 8月～

プログラムスケジュール

(Aスタジオ)

TIME	月	火	水	木	金	土	日	TIME
10:00		クラブ 休館日						10:00
11:00	ヘルシーヨガ 10:30～11:15 大塚友		ジャズストレッチ 10:45～11:30 村井	ヘルシーヨガ 10:30～11:15 松田	エアロ入門 10:45～11:15 庄野	ダンスエアロ 10:45～11:30 廣瀬		11:00
12:00	バレトン 11:45～12:30 大塚友		ジャズダンス 12:00～12:45 村井	ダンスエアロ 11:45～12:30 小宮	ピラティス 11:45～12:30 千夏子		ZUMBA 12:00～12:45 藤曲	12:00
13:00	エアロ入門 13:00～13:30 竹本			スタイリッシュヨガ 13:00～13:45 内田	エアロボード初級 13:00～13:45 千夏子	体幹トレーニング 13:00～13:45 安井	ワイルドアタック 13:15～14:00 須藤	13:00
14:00	体幹トレーニング 14:00～14:45 小窪		有料フラダンス 13:15～14:55 平山 (スクール制)	ZUMBA 14:15～15:00 AKEMI	ストレッチポール 14:15～14:45 竹本 ※整理券/定員27名	ダンベルトレーニング 14:15～15:00 佐藤	ストレッチポール 14:30～14:50 藤川	14:00
15:00						※整理券/定員40名		15:00
16:00			マットサイエンス 15:30～16:15 KUN I	ラテンエアロ入門 15:30～16:00 AKEMI				16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00						初めてフラダンス 19:15～20:00 永井		19:00
20:00								20:00
21:00			マッスルビート 20:30～21:15 安井	有料ダンス エクササイズ60 20:30～21:30 須藤 (スクール制)	コアメイキング 20:30～21:15 原			21:00
22:00								22:00

【お客様へお願い事項】

定員を60名とさせていただきます。

下部に「整理券」と記載があるプログラムについては
レッスン開始30分前より、フロントにて整理券の配布を行います。
(備品等を使用するレッスン・集客数を考慮し、上記の通りと致します)

朝日スポーツクラブ[BIG-S千葉NT]