２０１７年 ４月～６月　スタジオプログラム スケジュール

心と健康のスポーツコミュニティー
スポーツアカデミー新城

月曜

休館日

火曜

Aスタジオ	Bスタジオ
気功 10：15～11：15 岡川	ヨガ 10：15～11：15 荒井
初級エアロ 11：30～12：15 小山	ウェーブストレッチ 11：30～12：15 大関
機能改善ヨガ 12：30～13：30 YOKO	バレエ 12：30～13：30 深野
ボディコンバット 13：45～14：45 大関	骨盤エクササイズ 13：50～14：40 佳代
中級エアロ 15：00～15：50 八重樫	筋膜リリース 15：00～15：30 斉藤
シバム 16：00～16：45 奥山	キッズダンス ※5才～小学生 15：45～16：45 栖原
	キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 栖原
テック＆ ボディステップ45 18：45～19：45 大関	骨盤エクササイズ 18：45～19：45 坂詰
●アスレチック クラス	
ボディジャム45 20：00～20：45 藤ヶ崎 整	初中級エアロ 20：00～20：45 坂詰
ボディバランス 21：00～22：00 奥山	ＨＩＰＨＯＰ 21：00～22：00 Kissa

水曜

Aスタジオ	Bスタジオ
初級エアロ 10：15～11：00 西端	骨盤ケアヨガ 10：10～11：10 野村
初級ステップ 11：15～12：00 西端	健康体操 11：25～12：10 小山
協栄シェイプ ボクシング 12：15～13：00 井川	リズム体操 12：30～13：00 小山
ピラティス 13：15～14：15 谷川	初中級エアロ 13：20～14：05 八重樫
ＺＵＭＢＡ 14：30～15：30 SACHI	体操教室 ※4才～小学2年生 14：30～15：30 宮腰
ボディバランス 15：45～16：45 萩元	キッズダンス ※5才～小学生 15：45～16：45 吉川
	キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 吉川
ボディコンバット 18：15～19：15 佐藤 整	キッズダンス ※小学生 以上 18：15～19：15 吉川
ボディアタック 19：30～20：30 藤ヶ崎 整	タヒチアンダンス 19：30～20：30 SAYAKA
ＺＵＭＢＡ 20：45～21：45 土井	ヨガ 20：45～21：45 圭子

木曜

Aスタジオ	Bスタジオ
太極拳 10：15～11：15 陶山	お腹シェイプ 11：00～11：25 杉江
ヨガ 11：30～12：30 松田	ストレッチ 11：40～12：25 杉江
ボディパンプ45 12：45～13：30 大関	パワーヨガ 12：40～13：40 松田
ダンスエアロ 13：45～14：30 佐藤 亜生	背筋ピン 14：00～14：30 袖山
中級エアロ 14：45～15：45 佐藤 亜生	バランスボール 14：45～15：15 袖山
ボディステップ30 16：00～16：30 大関	キッズダンス ※5才～小学生 15：45～16：45 SHIN
●クラシック クラス	
	キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00 SHIN
ボディパンプ 18：30～19：30 佐藤	キッズダンス ※選抜 18：45～19：45 SHIN
ボディバランス 19：45～20：45 萩元	中級エアロ 20：00～20：50 八重樫
ボディアタック 21：00～22：00 野邉 整	ボディジャム45 21：10～21：55 八重樫

金曜

Aスタジオ	Bスタジオ
フラダンス 10：15～11：15 SAYAKA	背筋ピン 11：00～11：25 袖山
●初級 クラス	
ボディバランス 11：30～12：30 藤ヶ崎	ボールストレッチ 11：45～12：30 斉藤
ボディアタック 12：45～13：45 人見	筋膜リリース 12：45～13：30 斉藤
ボディジャム 14：00～15：00 藤ヶ崎	チャクラヨガ 14：00～15：00 杏里
ヨガ 15：15～16：15 杏里	キッズバレエ ※4才～小学2年生 15：45～16：45 鈴木
	キッズバレエ ※小学生 以上 17：00～18：00 鈴木
ボディコンバット45 18：45～19：30 井川	ヨガ 18：40～19：30 栖原
シバム 19：45～20：30 奥山 整	カポエラエクササイズ 19：45～20：30 栖原
ボディステップ 20：45～21：45 奥山 整	フラダンス 20：45～21：45 中川
●クラシック クラス	

土曜

Aスタジオ	Bスタジオ
ヨガ 10：15～11：15 野村	キッズダンス ※選抜 10：30～11：30 吉川
ボディコンバット 11：30～12：30 萩元 整	中級エアロ 11：45～12：35 坂詰
ＺＵＭＢＡ 12：45～13：45 Marilyn	初級エアロ 12：45～13：30 坂詰
中級ステップ 14：00～14：50 八重樫	コンディショニング 14：00～14：45 斉藤
ピラティス 15：00～15：45 八重樫	体操教室 ※4才～小学2年生 15：45～16：45 宮腰
ヨガ 16：00～17：00 山田	体操教室 ※小学生 17：00～18：00 宮腰
ボディパンプ 17：15～18：15 佐藤 整	
ボディアタック 18：30～19：30 藤ヶ崎 整	

日曜

Aスタジオ	Bスタジオ
ヨガ 10：15～11：15 萩元	正道会館 空手教室 ※5才～成人・親子 10：15～11：15
初級エアロ 11：30～12：15 藤ヶ崎	
ボディステップ 12：30～13：30 奥山 整	ベリーダンス 12：30～13：30 MOMO
●クラシック クラス	
ボディジャム 13：45～14：45 藤ヶ崎 整	ボールストレッチ 13：45～14：30 袖山
ボディバランス 15：00～16：00 佐藤	オリジナルダンス 15：00～16：00 Kissa
ボディアタック 16：15～17：15 大関 整	ＨＩＰＨＯＰ 16：10～17：10 Kissa
ボディコンバット 17：30～18：30 佐藤 整	