

# アレスト八代 スタジオエクササイズ プログラム

2018. 3月～

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00				休 館 日				
		快足ピクス (黒川) 10:10～10:40						
11:00	コンビネーション (右田) 10:40～11:40	はじめてエアロ (黒川) 10:50～11:20	初級エアロ (高良) 10:30～11:20			バレエ ストレッチ (鬼塚) 10:30～11:20	ピラティス 呼吸～基本姿勢 (宮村) 10:30～11:00 ピラティス 呼吸～コアコントロール (宮村) 11:05～11:50	初級エアロ  10:30～11:20
		初中級エアロ (MOMO) 11:30～12:20						
12:00	パワーヨガ (右田) 11:50～12:40		ダンスエアロ (高良) 11:35～12:25			ラテンシェイプ (YU-KA) 11:30～12:30	簡単エアロ (高良) 12:00～12:50	フリー プログラム 11:30～12:30
13:00		ナチュラル スタイル ヨガ (黒川 順子) 13:00～14:00					ZUMBA (高良) 13:10～14:00	
14:00	初級エアロ (池上) 13:30～14:20		DISCO WORLD JWI (MOMO) 13:30～14:30			ヒップホップ (YU-KA) 13:30～14:30		
		簡単エアロ (MOMO) 14:15～14:45						
15:00	ボディシェイプ (池上) 14:30～15:20	太極舞 (MOMO) 14:50～15:20	ドラゴンシェイプ ショート (松下) 14:45～15:15					
16:00			筋コンディショニング (俣村) 15:20～15:35					

## ○10月よりスタジオ入室時間に変更となります○

**15～30分クラス→スタート後の入室は出来ません**  
**35～60分クラス→スタートから5分以内までの入室は可能です**  
 ※皆様が安全にレッスンを楽しんでいただく為ですので  
 ご理解、ご協力をお願い致します

19:00				水曜日 気功 太極拳 (松永) 20:00 ～ 21:00 1Fホール			
20:00	バレエ ストレッチ (鬼塚) 19:15～20:15	簡単エアロ(1・3・5週) ボディシェイプ(2・4週) (右田) 19:30～20:20	はじめてエアロ (宮村) 19:30～20:00 ボディトレーニング (岡田) 20:10～20:40			初中級エアロ (MOMO) 19:30～20:20	フリー プログラム 19:30～20:30
21:00	ドラゴンシェイプ サーキット (松下) 20:30～21:30	パワーヨガ (右田) 20:30～21:20	ピラティス (岡田) 20:50～21:40			太極舞 (MOMO) 20:30～21:15	