

スタジオプログラム 2022年 5月6日(金)～

※事情により変更する場合がございます。予めご了承ください。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日	
	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	多目的室	
9:00	AKI 9:30~10:00 リズム&ストレッチ	9:30~10:00 ストレッチ	9:30~10:15 やさしいヨガ 小野		9:30~10:00 ストレッチ		9:30~10:15 ヨガ 井上		9:30~10:00 ストレッチ		9:45~10:15 グループグループ30 NATSU	9:45~10:30 パワーヨガ 原田	9:00
10:00	LES MILLS BODYBALANCE 10:15~11:00 ボディバランス45 SUMI		10:30~11:10 シンプリーエアロ 小倉		10:15~11:00 ピラティス 天峰		10:30~11:15 ピラティス 大橋		10:15~11:00 ヨガ 石井		10:30~11:15 ヨガ 千合	10:45~11:30 ZUMBA 原田	10:00
11:00	11:15~12:00 ワークアウトエアロ KAO		11:25~12:10 肩こり腰痛ケア 小倉		LES MILLS BODYCOMBAT 11:15~11:45 ボディコンバット30 AYUMI		11:30~12:15 シェイプエアロ 大橋		LES MILLS BODYATTACK 11:30~12:00 ボディアタック30 高田			12:00~12:45 グループグループ45 NATSU	11:00
12:00	LES MILLS BODYPUMP 12:15~12:45 ボディパンプ30 ZUMBA	KAO NEW!! 13:00~13:45 ボディメンテ 渡部	12:25~13:10 ZUMBA 小倉		12:00~12:30 バランスボール AYUMI			12:20~13:05 太極拳 小川		LES MILLS BODYBALANCE 12:15~13:00 ボディバランス45 SUMI		12:30~13:15 ボディコンバット45 TAKU	12:00
13:00	13:00~13:45 ZUMBAGOLD 四谷		13:25~13:55 ボディアタック30 AYUMI		13:45~14:30 ヨガ KANA		13:10~13:55 フラダンス 岡本		13:30~14:00 バランスボール AYUMI		13:30~14:00 コンディショニング MIHO	13:15~14:00 ボディコンバット45 MIHO	13:00
14:00			14:10~14:55 ヨガ 井上				14:15~15:00 ヨガ 小野		14:15~15:00 アイソレーション 清水		14:15~15:00 肩こり腰痛ケア 小倉	14:15~14:45 コンディショニング TAKU	14:00
15:00									15:15~16:00 SALSATION@ 清水			15:00~15:30 ボディパンプ30 NATSU	15:00
16:00	NEW!! 【定員】 ※ボディパンプのみ25名になります。 多目的室 → 35名 会議室 → 17名								①16:00~17:00 ②17:00~18:00 キッズダンス				16:00
17:00													
18:00													18:00
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:10~19:55 ボディコンバット45 MIHO		19:10~19:40 ストレッチ		LES MILLS BODYBALANCE 19:10~19:40 ボディバランス30 TAMO		19:00~19:45 ZUMBA 原田		19:15~20:00 ワークアウトエアロ KAO				19:00
20:00	20:10~20:55 音楽ヨガ 綾野		20:00~20:45 グループグループ45 NATSU		LES MILLS BODYCOMBAT 20:00~20:45 ボディコンバット45 TAMO		LES MILLS BODYBALANCE 20:00~20:45 ボディバランス45 SUMI		LES MILLS BODYPUMP 20:15~20:45 ボディパンプ30 KAO				20:00
21:00													21:00

【総社市スポーツセンター】
〒719-1132
岡山県総社市三輪1300
☎0866-93-2100