

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2010年7月～9月

月曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-11:00 バレエレッスン ~中級~ トウシューズ可 杉原理恵	
10:30		10:45-11:15 踏み台体操
11:00	11:15-12:00 ポルドブラ45 杉原理恵	11:30-12:00 ボディパンプ30 高橋一広
12:00	12:15-13:00 ダンスエアロ 斉藤千景	
13:00	13:15-14:00 初級エアロ 清水優輔	13:20-14:05 骨盤コアエクササイズ 斉藤千景
14:00	14:15-15:15 リラックスヨガ 清水優輔	
15:00		
16:00		
17:00		
18:00	18:40-18:50 ボディステップテクニック	18:45-19:45 太極拳 松井和代
19:00	19:00-19:30 ボディステップ30 小山厚	
19:30	19:45-20:15 ボディコンバット30 五反田剛	20:00-20:15 お腹がんばれ
20:00	20:30-21:30 ボディジャム+テック&45 小林千鶴	20:30-21:00 踏み台体操
21:00		21:15-21:45 やさしいエアロ 五反田剛
21:30	21:45-22:30 中級エアロ 白砂香	22:00-22:30 ボクシングシェイプ
22:00		
23:00		

火曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-11:00 バレエレッスン 杉原理恵	10:15-11:00 ベーシックヨガ アンダーソン幸子
11:00	11:15-12:15 リトモス 濁川久美子	11:15-11:30 お腹がんばれ
11:30		11:45-12:15 やさしいエアロ 清水優輔
12:00	12:30-13:15 初級エアロ 清水優輔	12:30-13:15 マットピラティス45 嶋田加奈子
13:00	13:30-14:00 ボディコンバット30 五反田剛	13:30-14:15 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
14:00	14:15-15:00 中級エアロ 白砂香	
15:00	15:15-16:15 社交ダンス ~ラテン基礎~ ダンススタジオ クニール	
16:00		
17:00		
18:00	18:30-19:30 バレエレッスン 杉原理恵	18:15-18:45 サーキットプログラム
19:00		19:00-19:30 ボクシングシェイプ
19:30	19:45-20:30 ZUMBA 清水優輔	19:45-20:30 マットピラティス45 嶋田加奈子
20:00	20:45-21:30 ボディパンプ45 嶋田加奈子	20:45-21:15 やさしいエアロ 清水優輔
21:00	21:45-22:30 ボディステップテック&30 山崎麻衣	21:45-22:30 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
22:00		
23:00		

水曜日

	スタジオ
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	
23:00	

メンテナンス日

木曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-10:45 ボディステップテック&30 山崎麻衣	
10:30		11:00-11:15 お腹がんばれ
11:00	11:00-12:00 ボディジャムテック&45 池田浩之	11:30-12:00 やさしいエアロ 山崎麻衣
11:30		
12:00	12:15-13:00 ボディパイフ45 高田教生	
12:30	13:15-14:00 マットピラティス45 嶋田加奈子	13:30-14:00 踏み台体操
13:00		
13:30	14:15-15:00 初級エアロ&チューブシェイプ 村山真理	
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00	18:45-19:45 リトモス 濁川久美子	18:30-19:00 ボクシングシェイプ
18:30		19:15-19:45 踏み台体操
19:00	20:00-20:45 初級エアロ～ステップアップ～ 斉藤千景	20:00-20:45 マットピラティス45 嶋田加奈子
19:30	21:00-21:30 ボディパンプ30 高橋一広	21:00-22:00 フラダンス 霜島礼子
20:00	21:45-22:30 ボディコンバット45 五反田剛	
20:30		
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2010年7月～9月

金曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-10:45 初級ステップ 宮園亜弥	9:45-10:45 太極拳 松井和代
11:00	11:00-11:45 初級エアロ 宮園亜弥	11:00-11:45 リラックスヨガ 清水優輔
12:00	12:00-12:45 ZUMBA 清水優輔	12:00-12:45 マットピラティス45 嶋田加奈子
13:00	13:00-13:30 ポルドブラ30 濁川久美子	13:00-13:30 踏み台体操 嶋田加奈子
14:00	13:45-14:30 初級エアロ～ステップアップ～ 濁川久美子	13:45-14:00 ダンベル体操 嶋田加奈子
15:00		
16:00		
17:00		
18:00	18:40-18:55 ボディコンバットテクニック 嶋田加奈子	18:45-19:30 マットピラティス45 嶋田加奈子
19:00	19:00-19:30 ボディコンバット30 高橋一広	
20:00	19:45-20:15 ボディパンプ30 嶋田加奈子	19:45-20:15 踏み台体操 嶋田加奈子
21:00	20:30-21:15 ボディステップテック&30 小山厚	20:45-21:15 やさしいエアロ 山崎麻衣
22:00	21:30-22:30 コンビネーションエアロ60 白砂香	21:30-22:00 サーキットプログラム 嶋田加奈子
23:00		

土曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	10:00-10:45 初級エアロ 清水優輔	10:30-10:45 ボディステップテクニック 嶋田加奈子
11:00	11:00-11:30 ボディステップ30 小山厚	11:00-11:30 やさしいエアロ 清水優輔
12:00	11:45-12:45 ボディジャムテック&45 小林千鶴	11:45-12:15 サーキットプログラム 嶋田加奈子
13:00	13:00-14:00 コンビネーションエアロ60 白砂香	13:15-13:45 踏み台体操 嶋田加奈子
14:00	14:15-14:45 ボディパンプ30 高橋一広	14:00-14:45 ストレッチ・ヨガ 五十嵐直美
15:00	15:00-16:00 ZUMBA 清水優輔	
16:00		
17:00		
18:00	18:40-18:55 ボディコンバットテクニック 嶋田加奈子	18:40-18:55 ボディコンバットテクニック 嶋田加奈子
19:00	19:00-19:30 ボディコンバット30 五反田剛	
20:00	19:45-20:30 リトモス45 濁川久美子	

日曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	10:00-11:00 キレイになるヨガ 関川美弥子	レンタルヨガマット あります。 ※限定10枚
11:00	11:15-12:00 ボディステップテック&30 山崎麻衣	11:30-12:00 踏み台体操 嶋田加奈子
12:00	12:15-13:15 ボディパンプ/ ボディコンバット 隔週マスタークラス	12:15-12:30 お腹がんばれ 嶋田加奈子
13:00	13:30-14:15 ボディコンバット/ボディパンプ 隔週45分クラス	12:45-13:15 やさしいエアロ 山崎麻衣
14:00	14:30-15:15 かんたんジョギングエアロ 村山真理	14:45-15:15 ボクシングシェイプ 嶋田加奈子
15:00	15:30-16:30 HIPHOP・JAZZ ～J-POP MIX～ 村山真理	15:30-16:00 サーキットプログラム 嶋田加奈子
16:00		16:15-16:45 ポールストレッチ 嶋田加奈子

レッスン開始後の途中入場・途中退場は危険防止及び周りの迷惑になるため遠慮下さい。

マークがついているクラスは、初めてで体力に自信がない方でも、安心してご参加いただけます。

♣マークは上級者向けのクラスです
NEWマークは新プログラムになります。

- ・プログラム及び担当インストラクターは都合により、一部変更となる場合があります。ご了承下さい。
- ・祝祭日のプログラムは特別プログラムとなります。

ビックネス上越
025-521-7871

マークのついているプログラム（LesMillsテクニックプログラム、ポールストレッチを除く）と太極拳以外のプログラムは、開始時間の15分前に各スタジオ前に設置いたします。参加される方は整理券をお取りになってお待ち下さい。