

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2010年1月~3月

月曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-10:45 ボディコンバットテック&30 五反田剛	
11:00	11:00-12:00 ボディジャムテック&45 池田浩之	11:00-11:15 ダンベル体操 11:30-12:00 踏み台体操
12:00	12:15-13:00 ボディパンプテック&35 高橋一広	12:30-13:00 やさしいエアロ 清水優輔
13:00	13:15-14:00 初級エアロ 清水優輔	13:10-13:25 お腹がんばれ 13:35-14:05 ボールストレッチ
14:00	14:15-15:15 骨盤コアエクササイズ 斉藤千景	
15:00	15:30-16:30 バレエレッスン ~中級~ トウシューズ可 杉原理恵	
16:00		
17:00		
18:00	18:40-18:55 ボディコンバットテクニック 19:00-19:30 ボディコンバット30 高橋一広	18:45-19:45 太極拳 松井和代
19:00	19:45-20:15 ボディパンプ30 清水優輔	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 やさしいエアロ 清水優輔 21:10-21:40 サーキットプログラム
21:00	21:45-22:30 コンビネーションエアロ 白砂香	21:50-22:20 ボールストレッチ
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	10:00-10:15 お腹がんばれ 10:30-11:00 サーキットプログラム
11:00	11:15-12:15 リトモス 濁川久美子	11:15-11:45 ボクシングシェイプ
12:00	12:30-13:15 ボディステップテック&30 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 ボディパンプ30 嶋田加奈子	13:30-14:00 踏み台体操
14:00	14:15-15:00 コンビネーションエアロ 白砂香	14:15-15:00 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
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 ZUMBA 畑山直美	18:40-19:40 バレエレッスン 杉原理恵
19:00	19:45-20:30 初級エアロ 清水優輔	19:50-20:35 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
20:00	20:45-21:30 ボディステップテック&30 山崎麻衣	20:45-21:15 やさしいエアロ 清水優輔 21:25-21:40 お腹がんばれ
21:00	21:45-22:30 ボディコンバット45 清水優輔	21:50-22:35 マットピラティス45 嶋田加奈子
22:00		
23:00		

水曜日

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

木曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-10:45 初級エアロ 清水優輔	
11:00	11:00-12:00 ボディハイフテック&45 高田教生	11:00-11:15 お腹がんばれ 11:30-12:00 やさしいエアロ 清水優輔
12:00	12:15-13:00 マットピラティス45 嶋田加奈子	
13:00	13:15-14:15 リトモス 濁川久美子	13:15-13:30 ダンベル体操 13:45-14:15 サーキットプログラム
14:00	14:30-15:00 ボルドブラ30 濁川久美子	14:30-15:00 踏み台体操
15:00	15:15-16:00 初級エアロ&チューブシェイプ 村山真理	<p>簡単で無理のない動作で、筋力と柔軟性を向上していきます。どなたでも参加いただけるとても簡単なレッスンです。姿勢を良くしたい方や、エレガントな動きを習得されたい方にもオススメのレッスンです!</p>
16:00		
17:00		
18:00	18:25-18:35 ボディパンプテクニック 18:45-19:15 ボディパンプ30 清水優輔	18:30-19:15 マットピラティス45 嶋田加奈子
19:00	19:30-20:15 初級エアロ~ステップアップ~ 斉藤千景	19:30-20:00 サーキットプログラム
20:00	20:30-21:15 ボディコンバット45 五反田剛	20:15-21:15 フラダンス 霜鳥礼子
21:00	21:30-22:30 ボディステップテック&45 山崎麻衣	21:30-21:45 お腹がんばれ 22:00-22:30 ボクシングシェイプ
22:00		
23:00		

メンテナンクス日

NEW

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2010年1月~3月

金曜日

土曜日

日曜日

	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	10:55-11:25 ポールストレッチ 11:35-11:50 お腹がんばれ
12:00	12:00-12:30 ボディコンバット30 清水優輔	12:00-12:30 踏み台体操
13:00	12:45-13:45 ボディパイプテック&45 高田教生	12:45-13:15 やさしいエアロ 清水優輔 13:30-13:45 お腹がんばれ
14:00	14:00-14:45 中級エアロ 白砂香	14:00-14:45 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
15:00	15:00-15:45 マットピラティス45 嶋田加奈子	
16:00		
17:00		
18:00	18:30-19:30 ダンスエアロ 斎藤千景	18:45-19:30 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
19:00	19:45-20:30 ボディコンバット45 五反田剛	19:45-20:30 マットピラティス45 嶋田加奈子
20:00	20:45-21:30 ボディパンフ45 清水優輔	20:45-21:00 お腹がんばれ 21:10-21:40 踏み台体操
21:00	21:45-22:30 中級エアロ 白砂香	21:50-22:20 サーキットプログラム
22:00		
23:00		

	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	10:15-10:45 踏み台体操
11:00	11:00-12:00 ZUMBA 畑山直美	11:00-11:15 お腹がんばれ 11:30-12:00 ボクシングシェイプ
12:00	12:15-12:45 ボディパンフ30 高橋一広	12:15-12:45 やさしいエアロ 清水優輔
13:00	13:00-13:45 コンピネーションエアロ 白砂香	13:00-13:30 ポールストレッチ
14:00	14:00-14:30 ボディコンバット30 五反田剛	14:00-14:30 踏み台体操
15:00	14:45-15:30 ボディステップテック&30 清水優輔	14:45-15:30 ストレッチ・ヨガ 五十嵐直美
16:00	15:45-16:30 初級エアロ 五十嵐直美	
17:00		
18:00	18:45-19:30 ボディコンバットテック&30 五反田剛	19:00-19:30 サーキットプログラム
19:00	19:45-20:30 ボディパンフテック&30 高橋一広	19:45-20:15 ボクシングシェイプ
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	10:00-10:45 ボディステップテック&30 山崎麻衣	10:15-10:45 ボクシングシェイプ
11:00	週代わりレッスン 1・3・5週目 2・4週目	
11:00	11:00-11:45 ボディパンフ45 ボディコンバット60	11:00-11:30 サーキットプログラム
12:00	12:00-13:00 ボディコンバット60 ボディコンバット45	12:30-13:00 踏み台体操
13:00	13:15-14:00 かんたんジョギングエアロ 村山真理	13:15-13:30 お腹がんばれ
14:00	14:15-15:15 HIPHOP・JAZZ ~J-POP MIX~ 村山真理	14:45-15:15 ボクシングシェイプ
15:00	15:30-16:30 ペルヴィス・フロー 畑山直美	15:30-16:00 踏み台体操
16:00	<p>自分のカラダ...理解してますか? フローで再発見し骨盤の調整、さらに鍛える事によって全体のバランスを取り戻し、均整のとれたボディラインを手に入れることができます。美しさの源は骨盤にあります。痛みのないカラダ、いつまでも輝いていられる様に...</p>	
17:00	<p>◆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。</p> <p>♠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。</p>	
18:00	<p>・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。</p> <p>・祝祭日のプログラムは特別プログラムとなります。</p>	
19:00	<p>ビックネス上越 025-521-7871</p>	

危険防止及び、後の途中入場・途中退場は
なるためご遠慮下さい。周りの迷惑に

◆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。