

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2010年4月～6月

月曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-10:45 ポルドブラ45 杉原理恵	
30		
11:00	11:00-11:45 ダンスエアロ 斉藤千景	11:15-11:45 ボクシングシェイプ
30		
12:00	12:00-12:45 ボディパンブテック&30 高橋一広	12:00-12:45 骨盤コアエクササイズ 斉藤千景
30		
13:00	13:00-13:45 ボディステップテック&30 清水優輔	13:15-13:45 サーキットプログラム
30		
14:00	14:00-14:45 初級エアロ&チューブシェイプ 村山真理	14:00-14:45 リラクソヨガ 清水優輔
30		
15:00		
30	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		
30		
17:00		
30		
18:00		
30	18:45-19:30 初級エアロ 清水優輔	18:45-19:45 太極拳 松井和代
19:00		
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		
30	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		
30	21:45-22:30 中級エアロ 白砂香	21:15-21:45 ボクシングシェイプ
22:00		
30		
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
30		
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 11:45-12:15 やさしいエアロ 清水優輔
30		
12:00	12:30-13:15 ボディコンバットテック&30 清水優輔	12:30-13:15 マットピラティス45 嶋田加奈子
30		
13:00	13:30-14:15 中級エアロ 白砂香	13:30-14:15 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
30		
14:00		
30	15:00-16:00 社交ダンス ~ラテン基礎~ ダンススタジオ クニール	
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		
30	18:35-18:50 ボディパンブテクニック 19:00-19:30 ボディパンブ30 嶋田加奈子	18:40-19:40 バレエレッスン 杉原理恵
19:00		
30	19:45-20:30 初級エアロ 清水優輔	19:50-20:35 マットピラティス45 嶋田加奈子
20:00		
30	20:45-21:30 ボディコンバット45 五反田剛	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		
30	21:45-22:30 ボディステップテック&30 山崎麻衣	21:50-22:35 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
22:00		
30		
23:00		

水曜日

	スタジオ
9:30	
10:00	
30	
11:00	
30	
12:00	
30	
13:00	
30	
14:00	
30	
15:00	
30	
16:00	
30	
17:00	
30	
18:00	
30	
19:00	
30	
20:00	
30	
21:00	
30	
22:00	
30	
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 ボディステップテック&30 山崎麻衣	
30		
11:00	11:00-12:00 ボディジャムテック&45 池田浩之	11:00-11:15 お腹がんばれ 11:30-12:00 サーキットプログラム
30		
12:00	12:15-13:15 ボディパイブテック&45 高田教生	12:45-13:15 踏み台体操
30		
13:00	13:30-14:15 マットピラティス45 嶋田加奈子	13:30-14:00 ボクシングシェイプ
30		
14:00	14:30-15:15 初級エアロ 清水優輔	
30		
15:00		
30		
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		
30	18:45-19:45 リトモス 濁川久美子	18:30-19:00 サーキットプログラム 19:15-19:45 ボクシングシェイプ
19:00		
30	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
20:00		
30	21:00-21:30 ボディパンブ30 高橋一広	21:00-22:00 フラダンス 霜島礼子
21:00		
30	21:45-22:30 ボディコンバット45 五反田剛	
22:00		
30		
23:00		

メンテナンス日

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2010年4月~6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	12:00-12:30 ボディコンバット30 清水優輔	
13:00	12:45-13:15 ボルドブラ30 濁川久美子	12:45-13:15 踏み台体操
14:00	13:30-14:30 リトモス 濁川久美子	13:30-14:00 やさしいエアロ 清水優輔
15:00	14:45-15:30 ルーシーダットン45 嶋田加奈子	14:15-14:30 ダンベル体操
16:00		
17:00		
18:00	18:40-18:55 ボディコンバットテクニック 高橋一広	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	19:45-20:30 ボディパンプ45 嶋田加奈子	19:45-20:15 踏み台体操
21:00	20:45-21:30 ボディアップテック&30 山崎麻衣	20:45-21:15 ボクシングシェイプ
22:00	21:45-22:30 コンビネーションエアロ 白砂香	21:30-22:00 サーキットプログラム
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 ボディコンバットテクニック
11:00	11:00-11:30 ボディコンバット30 五反田剛	11:00-11:30 サーキットプログラム
12:00	11:45-12:45 ボディジャムテック&45 小林千鶴	11:45-12:15 やさしいエアロ 清水優輔
13:00	13:00-14:00 コンビネーションエアロ60 白砂香	12:30-12:45 お腹がんばれ
14:00	14:15-14:45 ボディパンプ30 高橋一広	13:15-13:45 踏み台体操
15:00	15:00-15:45 ボディアップテック&30 清水優輔	14:00-14:45 ストレッチ・ヨガ 五十嵐直美
16:00		
17:00		
18:00	18:45-19:30 ボディコンバットテクニック&30 五反田剛	
19:00	19:45-20:30 ボディパンプ45 高橋一広	
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

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	11:15-12:15 ボディアップテック&45 山崎麻衣	11:15-11:45 踏み台体操
12:00	12:30-13:15 ボディパンプ/ボディコンバット 隔週45分クラス	12:00-12:15 お腹がんばれ
13:00	13:30-14:30 ボディコンバット/ ボディパンプ 隔週マスタークラス	12:45-13:15 サーキットプログラム
14:00	14:45-15:30 かんたんジョギングエアロ 村山真理	13:30-14:00 踏み台体操
15:00	15:45-16:45 HIPHOP・JAZZ ~J-POP MIX~ 村山真理	15:00-15:30 ボクシングシェイプ
16:00		16:30-17:00 ポールストレッチ
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

◆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

危険防止のため、開始後の途中入場・途中退場は
お控え下さい。周りのお客様の迷惑に
なるため、遠慮下さい。

◆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。