

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2009年4月~6月

月曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-11:00 ルーシーダットン60 嶋田加奈子	
10:30		10:30-11:00 踏み台体操 嶋田加奈子
11:00	11:15-12:15 NEW ボディジャムテクニック&45 池田浩之	11:15-11:45 ポールストレッチ 12:00-12:15 お腹がんばれ
12:00		
12:30	12:30-13:30 ボディパイプテクニック&45 音藤多聞	12:30-12:45 ダンベル体操 13:00-13:30 バランスボール
13:00		
13:45	13:45-14:30 初級エアロ 濁川久美子	14:00-14:30 サーキットプログラム
14:00		
14:45	14:45-15:45 骨盤コアエクササイズ 斉藤千景	14:45-15:15 やさしいエアロ 清水優輔
15:00		
16:00	16:00-17:00 バレエレッスン ~中級~ トウシューズ可 杉原理恵	
17:00		
18:00		
18:45	18:45-19:30 初級エアロ 清水優輔	19:00-20:00 太極拳 松井和代
19:00		
19:45	19:45-20:15 ボディコンバット30 五反田剛	
20:00		
20:30	20:30-21:15 ボディステップテクニック&30 清水優輔	20:30-21:00 ボクシングシェイプ
21:00		
21:30	21:30-22:30 コンビネーションエアロ60 白砂香	21:30-22:00 やさしいエアロ 清水優輔
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	
10:30		10:30-11:00 やさしいエアロ 清水優輔
11:00	11:15-12:00 中級エアロ 白砂香	11:15-11:45 サーキットプログラム
12:00		
12:15	12:15-13:15 ZUMBA 畑山直美	12:15-12:45 やすらぎストレッチ 13:00-13:15 お腹がんばれ
13:00		
13:30	13:30-14:00 ボディパンプ30 清水優輔	13:30-14:00 バランスボール
14:00		
14:15	14:15-15:00 初級ステップ 濁川久美子	14:15-15:00 マットピラティス45 嶋田加奈子
15:00		
15:15	15:15-16:00 初級エアロ&チューブシェイプ 村山真理	
16:00		
16:15	16:15-17:15 社交ダンス ~ラテン基礎~ ダンススタジオ クニール	
17:00		
18:00		
18:45	18:45-19:30 初級ステップ 五十嵐直美	18:30-19:30 バレエレッスン 杉原理恵
19:00		
19:45	19:45-20:45 ボディパンプ60 高橋&嶋田	19:45-20:45 ストレッチ・ヨガ 五十嵐直美
20:00		
21:00	21:00-21:30 ボディコンバット30 高橋一広	21:00-21:45 HIPHOP SYOKO
21:30		
21:45	21:45-22:30 マットピラティス45 嶋田加奈子	22:00-22:30 サーキットプログラム
22:00		
23:00		

木曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-11:00 社交ダンス ダンススタジオ クニール	
10:30		10:30-11:00 サーキットプログラム
11:00	11:15-12:00 ボディステップテクニック&30 山崎麻衣	11:30-12:00 バランスボール
12:00		
12:15	12:15-13:00 初級エアロ 濁川久美子	12:15-12:30 ダンベル体操 12:45-13:00 お腹がんばれ
13:00		
13:15	13:15-14:15 ボディパイプテクニック&45 高田教生	13:15-14:15 ボディケア 濁川久美子
14:00		
14:30	14:30-15:30 ルーシーダットン60 嶋田加奈子	15:00-15:30 ボクシングシェイプ
15:00		
15:45	15:45-16:15 踏み台体操	
16:00		
18:00		
18:30	18:30-19:30 骨盤コアエクササイズ 斉藤千景	19:00-19:30 やさしいエアロ 清水優輔
19:00		
19:45	19:45-20:45 ダンスエアロ 斉藤千景	19:45-20:30 マットピラティス45 嶋田加奈子
20:00		
20:45	20:45-21:45 フラダンス 霜鳥礼子	
21:00	21:00-21:30 ボディパンプ30 嶋田加奈子	
21:30		
21:45	21:45-22:30 ボディコンバット45 清水優輔	22:00-22:30 ポールストレッチ
22:00		
23:00		

金曜日


	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	9:45-10:45 太極拳	
30	松井和代	10:15-10:45 踏み台体操
11:00	11:00-11:45 初級エアロ	11:15-11:30 ダンベル体操
30	清水優輔	
12:00	12:00-13:00 かんたんパワーヨガ	12:00-12:30 やさしいエアロ
30	アンダーソン幸子	清水優輔 12:45-13:00 お腹がんばれ
13:00	13:15-14:00 中級エアロ	13:15-14:00 ルーシーダットン45
30	白砂香	嶋田加奈子
14:00	14:15-15:00 マットピラティス45	
30	嶋田加奈子	14:30-15:00 ボクシングシェイプ
15:00	15:15-16:00 ボディコンバットテクニック&30	15:15-15:45 踏み台体操
30	五反田剛	
16:00		
30		
17:00		
18:00	18:30-19:30 ZUMBA	
30	畑山直美	19:00-19:30 ボディパンプ30
19:00		高橋一広
30	19:45-20:30 シンプルジョギングエアロ	19:45-20:30 マットピラティス45
20:00	白砂香	嶋田加奈子
30		
21:00	20:45-21:30 ボディコンバット45	20:45-21:30 初級エアロ&チューブシェイプ
30	高橋一広	村山真理
22:00	21:45-22:30 HIPHOP・JAZZ	21:45-22:15 踏み台体操
30	村山真理	
23:00		



土曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
	10:00-10:45 初級エアロ	10:15-10:45 ボクシングシェイプ
	清水優輔	
	11:00-11:45 マットピラティス45	11:00-11:30 踏み台体操
	嶋田加奈子	
	12:00-13:00 NEW ボディジャムテクニック&45	12:00-12:45 ルーシーダットン45
	小林千鶴	嶋田加奈子
	13:15-14:00 中級エアロ	13:10-13:40 やさしいエアロ
	白砂香	清水優輔
		13:50-14:05 お腹がんばれ
	14:15-15:00 ボディステップテクニック&30	14:30-15:00 バランスボール
	清水優輔	
	15:15-16:00 ボディコンバットテクニック&30	15:15-16:15 ヨガ
	五反田剛	岡高子
	16:15-17:15 ZUMBA	
	畑山直美	
	18:45-19:30 ボディステップテクニック&30	
	山崎麻衣	
	19:45-20:30 ボディパンプ45	
	高橋一広	

日曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
	9:45-10:00 朝のストレッチ	
	10:15-11:00 ボディステップテクニック&30	10:15-10:30 お腹がんばれ
	山崎麻衣	10:45-11:00 ダンベル体操
	11:15-11:45 ボディパンプ30	11:15-11:45 踏み台体操
	高橋一広	
	12:00-13:00 NEW ボディコンバット60	12:00-12:15 お腹がんばれ
	高橋&五反田	12:30-13:00 サーキットプログラム
	13:15-13:45 踏み台体操	
	14:00-14:45 初級エアロ	14:00-14:30 バランスボール
	村山真理	
	15:00-16:00 HIPHOP・JAZZ	15:00-15:30 サーキットプログラム
	村山真理	15:45-16:00 ダンベル体操
	16:15-17:15 サルサダンス	
	畑山直美	

 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
 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。

ビクネス上越