

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2009年7月～9月

月曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-10:45 初級エアロ 清水優輔	10:00-10:45 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
11:00	11:00-11:45 マットピラティス45 嶋田加奈子	11:00-11:30 踏み台体操
12:00	12:00-13:00 ボディパイフテック&45 斉藤多聞	
13:00	13:15-14:15 (NEW) ボディジャムレギュラー テック&45 池田浩之	13:45-14:15 やさしいエアロ 清水優輔
14:00	14:30-15:30 骨盤コアエクササイズ 斉藤千景	14:30-15:00 サーキットプログラム 15:10-15:40 ボールストレッチ
15:00	15:45-16:45 バレエレッスン ~中級~ トウシューズ可 杉原理恵	
16:00	18:25-18:35 ボディパンプテクニク 18:45-19:15 ボディパンプ30 清水優輔	18:45-19:45 太極拳 松井和代
17:00	19:30-20:30 初級エアロ60 ~ステップアップ~ 斉藤千景	20:00-20:30 ボクシングシェイプ
18:00	20:45-21:15 ボディコンバット30 五反田剛	20:45-21:15 サーキットプログラム
19:00	21:30-22:30 コンビネーションエアロ60 白砂香	21:30-22:00 踏み台体操
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

火曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
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 ボクシングシェイプ
11:00	11:15-12:00 中級エアロ 白砂香	11:15-11:45 踏み台体操
12:00	12:15-12:45 ボディコンバット30 高橋一広	12:30-12:45 ボディステップテクニク
13:00	13:00-13:30 ボディステップ30 清水優輔	13:00-13:30 バランスボール
14:00	13:45-14:45 リトモス (NEW) 濁川久美子	14:00-14:45 マットピラティス45 嶋田加奈子
15:00	15:00-15:45 初級エアロ&チューブシェイプ 村山真理	
16:00	16:00-17:00 社交ダンス ~ラテン基礎~ ダンススタジオ クニール	
17:00		18:30-19:30 バレエレッスン 杉原理恵
18:00	18:45-19:30 ボディステップテック&30 山崎麻衣	
19:00	19:45-20:30 ボディパンプ45 嶋田加奈子	19:40-20:10 やさしいエアロ 清水優輔 20:20-21:05 HIPHOP
20:00	20:45-21:30 初級エアロ 清水優輔	21:15-21:30 SYOKO ボディコンバットテクニク
21:00	21:45-22:30 ボディコンバット45 五反田剛	21:45-22:30 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
メンテナンス日

木曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	10:00-11:00 社交ダンス ダンススタジオ クニール	10:00-10:30 サーキットプログラム
11:00	11:15-12:15 ZUMBA 畑山直美	11:15-12:15 ヨガ 岡高子
12:00	12:30-13:30 ボディパイフテック&45 高田教生	
13:00	13:45-14:30 初級エアロ 清水優輔	14:25-14:40 お腹がんばれ
14:00	14:45-15:30 ルーシーダットン45 嶋田加奈子	14:55-15:25 ボクシングシェイプ
15:00		15:40-16:10 ボールストレッチ
16:00		
17:00		
18:00	18:45-19:45 リトモス (NEW) 濁川久美子	18:45-19:15 やさしいエアロ 清水優輔 19:30-19:45 お腹がんばれ
19:00	20:00-20:45 初級エアロ 清水優輔	20:00-20:45 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
20:00	21:00-21:45 ボディコンバット45 清水優輔	21:00-22:00 フラダンス 霜島礼子
21:00	22:00-22:30 ボディパンプ30 嶋田加奈子	
22:00		
23:00		

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2009年7月～9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	11:00-11:15 ダンベル体操 11:30-11:45 お腹がんばれ
12:00	12:00-13:00 ボディパイプテック&45 斉藤多聞	12:00-12:30 ポールストレッチ
13:00	13:15-13:45 ボディパンプ30 嶋田加奈子	13:15-13:45 踏み台体操
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	
19:00	19:00-19:30 踏み台体操 斉藤千景	19:00-19:30 踏み台体操
20:00	19:45-20:30 初級ステップ 村山真理	19:45-20:30 マットピラティス45 嶋田加奈子
21:00	20:45-21:45 ボディジャム+ テック&45 小林千鶴	20:45-21:15 ボクシングシェイプ 21:30-21:45 ボディステップテクニク
22:00	22:00-22:30 ボディステップ30 山崎麻衣	22:00-22:30 ポールストレッチ
23:00		

	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	10:00-10:45 マットピラティス45 嶋田加奈子	10:15-10:45 ボクシングシェイプ
11:00	11:00-12:00 ZUMBA 畑山直美	11:00-11:45 ルーシーダットン45 嶋田加奈子
12:15	12:15-12:45 ボディパンプ30 高橋一広	12:15-12:45 サーキットプログラム
13:00	13:00-14:00 コンビネーションエアロ60 白砂香	13:00-13:15 お腹がんばれ 13:30-14:00 踏み台体操
14:15	14:15-15:00 初級エアロ 五十嵐直美	14:30-15:00 ポールストレッチ
15:15	15:15-16:00 ボディステップテック&30 清水優輔	15:15-16:00 ストレッチ・ヨガ 五十嵐直美
16:15	16:15-16:45 ボディコンバット30 高橋一広	
18:45	18:45-19:30 初級エアロ 清水優輔	19:00-19:30 ボクシングシェイプ
19:45	19:45-20:30 ボディコンバットテック&30 五反田剛	19:45-20:15 踏み台体操

	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	10:30-10:45 ダンベル体操
11:00	11:00-12:00 ボディパンプ60 高橋一広	11:00-11:30 ボクシングシェイプ 11:45-12:00 お腹がんばれ
12:15	12:15-13:15 ボディコンバット60 五反田剛	12:45-13:15 踏み台体操
13:30	13:30-14:15 初級エアロ 村山真理	
14:30	14:30-15:30 HIPHOP・JAZZ ~J-POP MIX~ 村山真理	14:30-15:00 サーキットプログラム 15:15-15:30 お腹がんばれ
15:45	15:45-16:15 踏み台体操	
16:30	16:30-17:00 ボクシングシェイプ	
17:15	17:15-17:45 ポールストレッチ	

◆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

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

◆マークのついているプログラム（LesMills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。