

ビックネス上越 スタジオタイムスケジュール 2008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 かんたんジョギングエアロ 濁川久美子	
30		
11:00	11:00-12:00 ボディケア 濁川久美子	11:00-11:30 ボクシングシェイプ
30		
12:00	12:15-13:00 ボディコンバットテクニック&30 池田浩之	12:30-13:00 はじめてエアロ
30		
13:00	13:15-14:15 ZUMBA 畑山直美	13:45-14:15 バランスボール
30		
14:00	14:30-15:15 てくてくエアロ 斉藤千景	14:30-14:45 下半身スッキリ
30		
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	
30		
16:00		
30		
17:00		
18:00		18:20-18:35 ボディステップテクニック 小山厚
30		
19:00	18:45-19:15 ボディステップ30 小山厚	19:00-20:00 太極拳
30	19:30-20:15 ボディパンプ45 池田浩之	松井和代
20:00	20:30-21:15 かんたんジョギングエアロ 村山真理	20:25-20:40 お腹がんばれ
30		20:50-21:20 サーキットプログラム
21:00	21:30-22:30 エンジョイ・エクササイズ 小山弘美	21:30-22:00 ポールストレッチ
30		
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	10:30-11:00 サーキットプログラム
30		
11:00	11:15-12:15 かんたんラテンエアロ 畑山直美	11:15-11:30 お腹がんばれ
30		
12:00	12:30-13:15 ルーシーダットン 嶋田加奈子	12:45-13:15 バランスボール
30		
13:00	13:30-14:00 ボディパンプ30 嶋田加奈子	13:30-14:00 はじめてエアロ
30		
14:00	14:15-14:45 ボディコンバット30 小林千鶴	
30		
15:00	15:00-16:00 エンジョイ・エクササイズ 小山弘美	
30		
16:00		
30		
17:00		
18:00		
30		
19:00	18:45-19:30 マットピラティス45 嶋田加奈子	19:00-19:30 サーキットプログラム
30		
20:00	19:45-20:30 かんたんエアロ 小林千鶴	19:45-20:00 お腹がんばれ
30		
21:00	20:45-21:30 ボディステップ45 小山厚	20:45-21:00 ダンベル体操
30		21:15-21:30 下半身スッキリ
22:00	21:45-22:30 ボディコンバット45 池田浩之	
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	
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	10:00-11:00 ZUMBA 畑山直美	
30		
11:00	11:15-12:15 社交ダンス 斉藤千景	11:15-11:45 踏み台体操 12:00-12:15 下半身スッキリ
30		
12:00	12:30-13:15 かんたんエアロ 畑山直美	
30		
13:00	13:30-14:30 ジャザサイズ 長岡えり子	13:30-14:00 サーキットプログラム 14:15-14:30 お腹がんばれ
30		
14:00	14:45-15:15 ボディパンプ30 小林千鶴	
30		
15:00	15:30-16:15 かんたんステップ 濁川久美子	
30		
16:00		
30		
17:00		
18:00	18:45-19:15 ボディコンバット30 小林千鶴	19:00-19:15 ダンベル体操
30		
19:00	19:30-20:15 ルーシーダットン 嶋田加奈子	19:30-20:00 踏み台体操
30		
20:00	20:30-21:30 ダンスエアロ / NEW てくてくエアロ60 斉藤千景	20:30-21:30 フラダンス 霜島礼子
30		
21:00	21:45-22:30 ボディパンプテクニック&30 高橋一広	21:45-22:00 お腹がんばれ
30		
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 2008年4月～6月

金曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
9:30		
10:00	10:00-11:00 太極拳 松井和代	
30		10:30-11:00 ボクシングシェイプ 松井和代
11:00	11:15-12:00 ボディステップテクニック&30 小山厚	
12:00	12:15-13:00 マットピラティス45 嶋田加奈子	12:30-13:00 踏み台体操
13:00	13:15-13:45 ボディコンバット30 池田浩之	
14:00	14:00-15:00 パワーヨガ アンダーソン幸子	14:00-14:15 ダンベル体操 14:30-15:00 サーキットプログラム
15:00	15:15-16:15 サルサダンス 畑山直美	
16:00		
17:00		
18:00		
18:30		
18:45	18:45-19:15 ボディパンプ30 嶋田加奈子	
19:00	19:30-20:15 マットピラティス45 嶋田加奈子	19:30-20:00 サーキットプログラム
20:00	20:30-21:15 ボディコンバットテクニック&30 高橋一広	20:10-20:55 レゲエダンス/HIPHOP 大滝千恵美/S.Y.O.K.O
21:00	21:30-22:30 燃やせ脂肪エアロ60 白砂香	21:05-21:20 お腹がんばれ
22:00		
23:00		

土曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	10:00-11:00 マットピラティス60 嶋田加奈子	
11:00	11:15-12:00 かんたんエアロ 小林千鶴	
12:00	12:15-13:15 ボディコンバット60 高橋一広&小山厚	12:15-12:45 踏み台体操 13:00-13:15 ダンベル体操
13:00	13:30-14:15 チューブエクササイズ 村山真理	13:30-14:00 バランスボール
14:00	14:30-15:30 ヨガ 岡高子	
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	19:00-19:45 かんたんエアロ 小林千鶴	
20:00	20:00-20:30 ボディパンプ30 高橋一広	

日曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	10:00-10:45 ボディステップテクニック&30 小山厚	
11:00	11:00-12:00 エンジョイ・エクササイズ 小山弘美	11:30-12:00 サーキットプログラム
12:00	12:15-13:15 ボディパンプ60 高橋一広	12:45-13:15 踏み台体操
13:00	13:30-14:00 ボディコンバット30 小山厚	13:45-14:00 お腹がんばれ
14:00	14:15-15:00 てくてくエアロ 村山真理	14:15-14:45 ポールストレッチ
15:00	15:15-16:15 HIPHOP・JAZZ 村山真理	

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。
フロントにてご案内致します。

ビックネス上越
TEL 025-521-7871

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。