



# NIIHAMA EHIME スタジオプログラムのご案内

2018年 9月

	月		火		水		木		金		土		日	
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		8:00 OPEN	
	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO	メイン STUDIO	マット STUDIO
8:00	7:00~8:55 フリーピンポン		7:00~7:55 有料ピンポン教室自主練習		7:00~8:55 フリーピンポン		7:00~8:55 ピンポン ①		7:00~7:55 有料ピンポン教室自主練習		7:00~8:40 ピンポン ②	有料スクール 合気道 ・8:00~9:30 小学生~一般 講師:岡田朋子	8:00~11:30 フリーピンポン	
9:00	8:15~8:45(30分) らくらく健康体操(高岡)		7:55~8:55(60分) 有料ピンポン教室 講師:檜垣 徹夫	8:15~8:45(30分) ウェアブストレッチ(高岡)	9:00~10:00(60分) リラックスヨガ (曾我)		9:15~10:00(45分) ZUMBA (尾崎)		7:55~8:55(60分) 有料ピンポン教室 講師:檜垣 徹夫	8:15~8:45(30分) フットセラピー(高岡)	9:15~10:00(45分) GROUP CENTERGY (China)			
10:00	9:15~10:00(45分) 体幹トレーニング (高岡)		9:15~10:00(45分) GROUP POWER (China)		9:15~9:35(20分) ストレッチボール(高岡)		10:15~11:00(45分) ダンスエアロ (渡邊)		9:15~10:15(60分) ヨガ (曾我)		10:15~11:00(45分) 尻トレ (高岡)			
11:00	10:15~11:15(60分) RITMOS (Chiee)		10:15~11:15(60分) ZUMBA (渡邊)		10:15~11:00(45分) ダンスエアロ (渡邊)		10:15~11:15(60分) オリジナルパワーエアロ (尾崎)		10:30~11:15(45分) ZUMBA STEP (尾崎)		11:15~12:00(45分) ナチュラルムーブ (鴻上)			
12:00	11:30~12:15(45分) ランニングステップ (尾崎)	11:25~12:25(60分) 美・ヨガ (後藤)	11:30~12:30(60分) かんたんパワーヨガ (曾我)		11:15~12:15(60分) ヨガ (後藤)		11:30~12:00(30分) 尻トレ(前川)		11:30~12:15(45分) ローインパクト (尾崎)		12:15~13:15(60分) GROUP POWER (China)		12:15~13:00(45分) RITMOS (Tammy)	
13:00	12:30~13:30(60分) ZUMBA (尾崎)	13:00~13:30(30分) ウェアブストレッチ(塩入)	12:45~13:45(60分) ピラティス (佐藤)		12:30~13:15(45分) ZUMBA (渡邊)		12:15~13:00(45分) GROUP POWER (China)	12:15~13:00(45分) 太極拳入門簡化24式初級 (岡田)	12:30~13:00(30分) 体幹トレーニング(スタッフ)		13:30~14:30(60分) パワーヨガ (曾我)		13:15~14:15(60分) ダイナミックトレーニング (尾山)	
14:00	13:45~14:45(60分) エアロシェイプ (塩入)		14:00~14:45(45分) GROUP CENTERGY (China)		13:30~14:30(60分) レギュラー (鴻上)		13:15~14:15(60分) ヨガ (曾我)		13:15~14:15(60分) バレエ (板東/新垣/塩出)				14:30~15:30(60分) オリジナルパワーエアロ 【中上級】 (尾崎)	
15:00	14:55~15:40(45分) アロマストレッチ (塩入)		15:00~15:30(30分) ストレッチボール(前川)		14:45~15:30(45分) アロマストレッチ (鴻上)		14:30~15:30(60分) ダイナミックトレーニング (尾山)		14:30~15:15(45分) ファットバーン (佐藤)				15:45~16:30(45分) ZUMBA STEP (尾崎)	
16:00	16:00~16:30(30分) 体幹&スロトレ(恒松)		15:45~16:15(30分) VIPR WORKOUT(Tsune)		15:45~16:30(45分) RITMOS (Tammy)		15:45~16:00(15分) ストレッチ(スタッフ)		15:30~16:15(45分) ピラティス (佐藤)					
17:00			16:50~18:40 フリーピンポン				有料スクール 板東 ゆう子Jr.バレエ 16:30~17:30 3歳~(初心者のみ) 講師:板東 ゆう子		16:35~18:40 フリーピンポン					
18:00		18:30~19:00(30分) 太極拳準備、自主練習		有料スクール		有料スクール 武勇会館 キックボクシング 18:30~22:25 講師:吉岡篤史		有料スクール		有料スクール 武勇会館 キックボクシング 18:30~22:25 講師:吉岡篤史				
19:00	18:45~19:15(30分) ウェアブストレッチ(尾崎)	19:00~20:00(60分) 太極拳入門 簡化24式初級 (岡田)	19:00~20:00(60分) 社交ダンス (古川)		19:30~19:45(15分) お腹引締め(スタッフ)		19:00~19:30(30分) フットセラピー(加藤)		要整理券(定員18名) 19:00~19:30(30分) VIPR WORKOUT(Tsune)		要整理券(定員30名) 19:00~19:45(45分) GROUP CENTERGY (Tsune)		<div>20:00 CLOSE</div> <div>●定員設定ありのクラスについて</div> <div>レッスン開始90分前から整理券を フロントにて配布致します。</div> <div>ご参加の方は、レッスン開始10分前 までに整理券を持ってスタジオ前に 整列をお願い致します。</div> <div>●ピンポンについて</div> <div>ピンポン①、ピンポン②については 月ごとにどちらかを選択して頂きます。</div> <div>※フリーピンポンは、どなた様でも ご参加頂けます。</div> <div>※上達を望まれる方は、有料ピンポン教室 へのご入会をお勧めします。</div>	
20:00	19:30~20:15(45分) ZUMBA STEP (尾崎)	20:10~21:10(60分) 太極拳応用 簡化24式中級 (岡田)	20:15~21:15(60分) RITMOS (Chiee)		20:00~21:00(60分) GROUP POWER (China)		19:45~20:30(45分) wake up Body (加藤)		20:00~20:45(45分) RITMOS (Tammy)		20:00~21:00(60分) かんたんパワーヨガ (曾我)			
21:00	20:30~21:00(30分) 尻トレ(前川)				21:15~21:30(15分) なわとび(前川)		20:45~21:45(60分) ZUMBA (渡邊)		21:00~22:00(60分) ヨガ (曾我)					
22:00	21:15~22:00(45分) アロマヨガ (曾我)		要整理券(定員30名) 21:30~22:15(45分) GROUP CENTERGY (Tsune)											
23:00														
23:15	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE	

※レッスン内容、及び担当者を変更する場合は、館内掲示とホームページにてお知らせ致します。

※有料レッスンのビジター様(会員外)利用は、前日までにご連絡頂きますよう御協力宜しくお願い致します。(スクールビジター料金:1500円)

※マットスタジオでプログラムの入って無い時間帯は、フリータイムとしてご自由にお使い下さい。

※スタジオ参加の際は開始時間までにご入場下さい。やむをえず遅れた場合は開始10分までは入室可能とします。(15・20分クラスは5分まで可能とします)またピンポン教室につきましては対象外となります。

※リラクゼーション系のクラスにつきましては開始後の入場を禁止とさせていただきます。(参加者のリラックスを妨げるため)ご理解ご協力をお願い致します。