



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	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			
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				
8:00~8:45(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 要整理券(定員25名)		8:15~8:45(30分) ウェーブストレッチ(高岡)		9:15~9:35(20分) ストレッチボール(高岡)		7:55~8:55(60分) 有料ピンポン教室 講師:檜垣 徹夫 要整理券(定員30名)		8:15~8:45(30分) フットセラピー(高岡)		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			
9:00~9:15~10:00(45分) 体幹トレーニング (高岡)		9:15~10:00(45分) GROUP POWER (China)		9:00~10:00(60分) リラックスヨガ (曾我)		9:15~10:00(45分) ZUMBA (尾崎)		9:15~10:15(60分) ヨガ (曾我)		9:15~10:00(45分) GROUP CENTERGY (China)						
10:00~10:15~11:15(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) オリジナルパワーイエロ (尾崎)		10:15~11:15(60分) ZUMBA STEP (尾崎)		10:15~11:00(45分) 尻トレ (高岡)						
11:00~11:25~12:25(60分) ラーニングステップ (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)		11:30~12:15(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)		11:15~12:00(45分) ナチュラルムーブ (鴻上)				
12:00~12:30~13:30(60分) ZUMBA (尾崎)		13:00~13:30(30分) ウェーブストレッチ(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) 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)		12:15~13:15(60分) GROUP POWER (China)	12:15~13:00(45分) RITMOS (Tammy)			
13:00~13:45~14:45(60分) エアロシェイプ (塩入)		14:00~14:45(45分) GROUP CENTERGY (China)		14:00~14:30(60分) レギュラー (鴻上)		14:30~14:15(60分) ヨガ (曾我)		13:15~14:15(60分) バレエ (板東/新垣/塩出)		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)	13:15~14:15(60分) オーリジナルパワーエアロ 【中上級】 (尾崎)			
14:00~14:55~15:40(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)		15:45~16:15(30分) ViPR WORKOUT(Tsune)		15:45~16:30(45分) RITMOS (Tammy)		14:45~15:30(45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)				
15:00~16:00~16:30(30分) 体幹&ストロトレ(恒松)		16:00~16:30(30分) 体幹&ストロトレ(恒松)		16:50~18:40 フリーピンポン		18:30~19:00(30分) 太極拳準備、自主練習		18:30~19:45(15分) 空手道 福田道場 ・18:30~19:30 幼年部 ・18:30~19:50 少年部 ・20:00~21:30 一般 講師:福田高広	有料スクール 武勇会館 キックボクシング 講師:吉岡篤史	19:00~19:30(30分) お腹引締め(スタッフ) 要整理券(定員24名)	19:30~19:45(15分) 空手道 福田道場 ・18:30~19:30 幼年部 ・18:30~19:50 少年部 ・20:00~21:30 一般 講師:吉岡篤史	19:00~19:30(30分) ViPR WORKOUT(Tsune)	19:00~19:45(15分) RITMOS (Tammy)	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	20:00 CLOSE
16:00~18:00 フリーピンポン		18:00~18:30 有料スクール		18:30~19:00(30分) 太極拳準備、自主練習		19:00~20:00(60分) 太極拳入門 簡化24式初級 (岡田)		19:00~19:45(15分) 空手道 福田道場 ・18:30~19:30 幼年部 ・18:30~19:50 少年部 ・20:00~21:00(60分) GROUP POWER (China)	有料スクール 武勇会館 キックボクシング 講師:吉岡篤史	19:00~19:30(30分) お腹引締め(スタッフ) 要整理券(定員24名)	19:30~19:45(15分) 空手道 福田道場 ・18:30~19:30 幼年部 ・18:30~19:50 少年部 ・20:00~21:30 一般 講師:吉岡篤史	19:00~19:45(45分) GROUP CENTERGY (Tsune)	20:00~21:00(60分) かんたんパワーヨガ (曾我)	要整理券(定員30名)	●走員設定ありのクラスについて 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。 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。	
18:00~18:30 有料スクール		19:00~19:30 太極拳準備、自主練習		19:00~20:00(60分) 社交ダンス (古川)		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)		21:15~21:30(15分) なわとび(前川)		21:30~22:15(45分) ZUMBA (渡邊)	21:00~22:00(60分) ヨガ (曾我)	開講日 9月1日(土) 9月8日(土) 9月22日(土)		
19:00~19:45(30分) ウェーブストレッチ(尾崎)		19:30~20:15(45分) ZUMBA STEP (尾崎)		20:30~21:00(30分) 太極拳応用 簡化24式中級 (岡田)		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)		21:30~22:15(45分) なわとび(前川)		21:45~22:45 選手	22:00 CLOSE			
20:00~20:30 アロマヨガ (曾我)		21:00~21:30 GROUP CENTERGY (Tsune)		21:30~22:15(45分) GROUP CENTERGY (Tsune)		21:30~22:15(45分) GROUP CENTERGY (Tsune)		21:30~22:15(45分) RITMOS (Tammy)		22:00~22:45 選手		22:15~23:15 ヨガ (曾我)	●ピンポンについて 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。 ※フリーピンポンは、どなた様でも ご参加頂けます。 ※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。			
22:00~22:30 アロマヨガ (曾我)		23:00~23:30 GROUP CENTERGY (Tsune)		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 CLOSE		23:15 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。※赤の枠は先月からの変更箇所です。

※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。