ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

2025年　4月～訂正

時間	火曜 スタジオ	火曜 ジム	水曜 スタジオ	水曜 ジム	木曜 スタジオ	木曜 ジム	時間	金曜 スタジオ	金曜 ジム	土曜 スタジオ	土曜 ジム	日曜 スタジオ	日曜 ジム	時間
9:00							9:00							9:00
30	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		30	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00				30
10:00							10:00		内容時更			Kids レッスンの為、利用不可 10:00~11:00		10:00
30	ヨガ MIYO 10:15~11:15	NEW	ピラティス 上　村 10:15~11:00		ZUMBA MIYO 10:15~11:15	NEW	30	ローインパクト 増　田 10:15~11:00		ピラティス 川　口 10:15~11:15	講師時間時更			30
11:00							11:00	市通所型サービスC 介護予防講座開講 時間 10:00~12:00						11:00
30	美ユーティーBody wave MIYO 11:30~12:15		DISCO WORLD 清　水 11:15~12:00		ピラティス MIYO 11:30~12:30	NEW	30			初めてのHIP HOP KANKAN 11:30~12:30		ハートフル ヨガ 平　岡 11:15~12:15		30
12:00							12:00							12:00
30			ハートフル ヨガ 平　岡 12:15~13:00				30	有料プログラム						30
13:00				時間時更	ローインパクト 羽　田 13:00~13:45	NEW	13:00	1曲完結 フラダンス 全8回 加賀尾 12:45~13:30詳細別途		外部ダンス有料 ワークショップ開催 予定時間				13:00
30	カ キ ラ 村　松 13:30~14:30		かんたんエアロ& コンディショニング 本　杉 13:30~14:30		ベルビックストレッチ 羽　田 14:00~14:45	NEW	30							30
14:00							14:00	みんなのフラ 加賀尾 13:45~14:45				武　踊 篠　田 13:45~14:45		14:00
30							30							30
15:00							15:00	バレエ　入門 MIHO 15:00~16:00						15:00
30							30							30
16:00							16:00							16:00
30							30			Kids レッスンの為、利用不可				30
17:00	Kids レッスンの為、利用不可		Kids レッスンの為、利用不可		Kids レッスンの為、利用不可		17:00	Kids レッスンの為、利用不可						17:00
30							30				黒マットスペース 利用不可 17:15~18:15			30
18:00				黒マットスペース 利用不可 18:00~19:00		黒マットスペース 利用不可 18:00~19:00	18:00		黒マットスペース 利用不可 18:00~19:15					18:00
30							30			15:15~19:00				30
19:00	16:15~19:20	NEW 追加	16:15~19:20		16:15~19:20		19:00	16:15~19:20				※時間変更があるレッスンもございます。ご確認をお願い致します。		19:00
30	機能改善 ヨガ 本　杉 19:30~20:30		外部ダンス有料 ワークショップ開催 予定時間		ピラティス 上　村 19:45~20:30		30	DISCO WORLD 清　水 19:30~20:30		ハーフムーン ヨガ MIWA 19:15~20:15		※は、初心者の方でも気軽に参加できるレッスンです。是非ご参加下さい。		30
20:00							20:00							20:00
30							30							30
21:00							21:00							21:00