








# スタジオ スケジュール 始良アスリー 2020.10

| 月                                                                                 | 火                                                                                 | 水                                                                                  | 木                                      | 金                                                                                    | 土                                                                                   | 日                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00~10:45<br>Sintex® Tone<br>☆ (45分)<br>小原                                      | 10:00~10:30<br>ストレッチポール☆<br>奥野                                                    | 10:00~11:00<br>いきいき健康体操<br>★<br>中村                                                 | 10:00~10:45<br>ボディメンテ<br>☆ (45分)<br>松本 | 10:00~10:45<br>ZUMBA<br>★★ (45分)<br>奥野                                               | 10:00~11:00<br>フラダンス<br>★<br>斧淵                                                     |  : 始良スタジオ |
| 10:55~11:40<br>エアロベーシック<br>★ (45分)<br>小原                                          | 10:40~11:40<br>脂肪燃烧エアロ<br>★☆<br>奥野                                                | 11:10~12:10<br>YOGA<br>☆<br>池水                                                     | 11:00~12:00<br>ラテンエアロ<br>★★<br>松本      | 11:00~12:00<br>ピラティス<br>☆<br>奥野                                                      | 11:10~12:10<br>ステップI<br>★☆<br>篠原                                                    |                                                                                              |
| 13:30~14:30<br>やさしいヨガ<br>☆<br>池水                                                  |  | 12:20~13:05<br>デトックスヨガ<br>★ (45分)<br>池水                                            | 11:00~11:30<br>フットケア☆<br>坂上            |   |  | (土)昼のみ、<br>開始時刻が、<br>10分早い設定です                                                               |
| 13:30~14:00<br>骨盤・股関節体操☆<br>奥野                                                    |                                                                                   | 13:30~14:00<br>RITMOS30★★<br>小原                                                    | 13:30~14:00<br>はじめてステップ★<br>坂口         |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                              |
| 14:10~15:10<br>ダンスMIX<br>★★<br>奥野                                                 | 14:10~15:10<br>エアロローインパクト<br>★★<br>小原                                             | 14:10~15:10<br>エアロハイロー<br>★★☆<br>坂口                                                | 14:10~15:10<br>ステップI<br>★☆<br>奥野       | 14:10~15:10<br>エアロベーシック<br>★<br>東                                                    | 14:00~15:00<br>RITMOS<br>★★<br>小原                                                   |                                                                                              |
|  |                                                                                   |  |                                        |  | 17:00~18:30<br>Sintex® Reborn<br>★<br>小原                                            |                                                                                              |
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                        |                                                                                      | 19:00~20:00<br>ボディメイクピラティス<br>☆<br>奥野                                               | 19:00~20:00<br>エアロハイロー<br>★★☆<br>坂口                                                          |
| 20:10~21:10<br>脂肪燃烧エアロ<br>★☆<br>小原                                                | 20:10~21:10<br>笑顔でフラ<br>★<br>篠原                                                   | 20:10~21:10<br>RITMOS<br>★★<br>小原                                                  | 20:10~21:10<br>ピラティス<br>☆<br>東中川       | 20:10~21:10<br>エアロMAX<br>★★★<br>小原                                                   | 19:20~20:20<br>セルフコンディショニング<br>☆<br>坂上                                              |                                                                                              |