《TACサンプラザスポーツスペース》スタジオタイムテーブル　2017.2～

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00-	10:00～10:50 太極拳 （24式） 河野	10:00～10:50 親子体操 時田	10:00～10:50 健康ストレッチ 飯塚 定員50名	女性限定 10:00～10:50 ジャズ ベーシック sayaka	10:00～10:50 コンディショニング ストレッチ 木村（リ）	女性限定 10:00～10:50 パワーヨガ 山口 定員25名	10:00～10:50 ヨガ 吉次 定員50名	女性限定 10:00～10:50 ベリーダンス michiko	10:00～10:45 体験してみよう エアロビクス 佐藤	10:00～10:50 ハタヨガ aMy 定員25名	10:00～10:50 ヨガ 藤田 定員50名		10:00～10:45 ラジオ体操 植田	女性限定 10:00～10:50 目覚めの 優しいヨガ 伊藤
10:30-														
11:00-	10:55～11:25 太極拳 （呉式） 河野	女性限定 11:00～11:50 骨盤 ビューティー 時田 定員25名	11:00～11:50 エアロビクス 初級 青木	11:00～11:50 ヨガ 小林（佳） 定員30名	11:00～11:50 エアロビクス 初級 後藤	11:00～11:50 ウェーブリング ストレッチ 藤江 定員18名	11:00～11:30 ボディー メイク30 飯盛	オプション 11:00～12:10 歌声 健康教室 松井（永）	10:55～11:55 DANCE＆ WORKOUT セルツァー	女性限定 11:00～11:50 リラックス アロマヨガ 秋月	11:00～11:45 ステップ エクササイズ 佐々木 定員25名		11:00～12:00 CORE 8 FITNESS SAYO 定員25名	11:00～11:45 エアロビクス 初級 友添
11:30-														
12:00-	11:40～12:40 SALSA セルツァー	12:00～12:45 BODY COMBAT 45 若林	オプション 12:00～13:00 バレエ入門 飯塚	12:10～13:00 リラックス ボール ＆ストレッチ 青木	12:10～12:50 PUNCHI SHAPE 井関	12:00～12:50 ソフトヨガ 小坂	11:40～12:25 ラテンエアロ 飯盛	12:20～13:10 ウェーブコン ディショニング ヨガ 藤江 定員18名	12:05～12:55 健美操 川島	12:00～12:50 ピラティス マリコ	12:00～12:50 ZUMBA 光	11:55～12:55 スタイリッシュ ウォーク 中村	12:15～12:45 ViPR WORKOUT 植田	
12:30-							オプション 12:30～14:00 バレエ初級 飯塚							
13:00-	12:50～13:50 陰陽ヨガ セルツァー	13:00～13:30 コグニサイズ 若林	13:10～14:00 ピラティス 藤江		13:00～13:50 ボディー アライメント 古田				女性限定 13:00～14:00 フラダンス マイレ渡辺	13:00～13:50 骨盤 ビューティー 時田	13:00～14:00 BODYPUMP 植田	13:05～13:55 ルーシー ダットン （タイ式ヨガ） 藤江	13:00～14:00 BODYPUMP 後藤	
13:30-														
14:00-	14:00～14:25 BODYPUMP テクニック 徳宮	13:50～14:50 けんこう 井関	14:10～14:40 ViPR WORKOUT 植田		14:00～14:50 ボディー アライメント 古田	14:00～15:00 けんこう 西村	14:10～15:10 フラダンス 永井	14:00～15:00 リトモス 青木	14:10～14:40 ラジオ体操 植田	13:55～14:50 けんこう 西村	14:10～14:40 ViPR WORKOUT 植田	中野区 介護予防教室 ※事前登録制	14:15～15:15 ふわふわ トランポリン 小林	
14:30-	14:30～15:00 BODYPUMP 30 徳宮										14:50～15:40 StepShape 藤江 定員25名			
15:00-		15:00～16:00 のびのび体操 若林	15:00～16:00 キッズバレエ 飯塚						15:00～16:00 キッズバレエ 飯塚	15:00～16:00 のびのび体操 若林				
15:30-	15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 徳宮			15:30～16:30 入門体操 徳宮		15:30～16:30 入門体操 小林	15:20～15:50 ViPR WORKOUT 後藤						15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 小林	
16:00-		16:00～17:00 入門体操 小林	16:00～17:00 ジュニアバレエ 飯塚				16:10～17:10 キッズ空手 井関		16:00～17:00 ジュニアバレエ 飯塚	16:00～17:00 小学生体操 小林		女性限定 16:15～17:05 ベリーダンス michiko		
16:30-	16:15～17:15 ふわふわ トランポリン 徳宮			16:30～17:30 小学生体操 徳宮	16:30～17:30 avex DM キッズ スターター PSYCO	16:30～17:30 小学生体操 小林							16:30～17:30 ヨガ 西山	
17:00-		17:00～18:00 小学生体操 小林	17:00～18:00 ジュニアバレエ 飯塚				17:10～18:10 ジュニア空手 井関		17:00～18:00 ジュニアバレエ 飯塚		17:10～18:00 バランス ボール エクササイズ 徳宮 定員20名	17:15～17:45 ストレッチ michiko		
17:30-					17:35～18:35 avex DM キッズ ベーシック PSYCO	17:40～18:25 体調改善 エクササイズ 佐藤				17:30～18:30 avex DM キッズ スターター KEiSUKE			17:40～17:55 BODYPUMP テクニック 植田	
18:00-		18:00～19:00 小学生体操 （上級） 小林	18:00～19:30 グランバレエ 飯塚						18:10～19:40 グランバレエ 飯塚		18:10～18:25 BODY COMBAT テクニック 山口		18:00～18:45 BODYPUMP 45 植田	
18:30-	18:30～19:20 ラテンコア 多田			18:30～19:30 CORE 8 FITNESS TAKAKO 定員20名		18:40～19:30 カキラ 柳井	18:45～19:30 BODYPUMP 45 後藤	18:30～19:20 ピラティス 井手			18:30～19:15 BODY COMBAT 45 山口	18:30～20:00 自力整体 高橋（三）		
19:00-					18:45～20:15 avex DM ティーン ベーシック MIO					18:45～20:15 avex DM ティーン スターター KEiSUKE				
19:30-	19:30～20:30 CORE 8 FITNESS しんDO 定員25名	女性限定 19:30～20:20 ヒーリング ストレッチ 多田	《時間変更》 19:45～20:30 BODYPUMP 45 徳宮			19:40～20:40 ジャズダンス （バーストレッチ） 大島	19:45～20:30 BODY COMBAT 45 山口	女性限定 19:30～20:20 気持ちよく 伸ばす ストレッチヨガ 吉用						
20:00-									19:50～20:50 BODY COMBAT 小林					
20:30-			《時間変更》 20:45～21:30 BODY COMBAT 45 山口	20:40～21:40 フラダンス 永井		20:50～21:40 コンディショ ニング ストレッチ 大島			21:00～21:30 ViPR WORKOUT 植田					
21:00-														
21:30-														

フリークラス　変更クラス　初心者歓迎クラス　女性限定　女性限定クラス　オプション　成人有料クラス　ジュニアクラス

整　教室開始30分前からフロントで整理券を配布します

整　教室開始30分前からアスレで整理券を配布します

BODYPUMP、ViPR WORKOUT各クラス定員19名（専用ツール使用のため）