

# 《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 2017.10～

	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	<b>女性限定</b> 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)	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	<b>女性限定</b> 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		10:00～10:10 ラジオ体操 植田	<b>女性限定</b> 10:00～10:50 目覚めの 優しいヨガ 伊藤
10:30-			整			整				整			10:15～10:45 《NEW》 BUFF - UP 植田	
11:00-	10:55～11:25 太極拳 (呉式) 河野	<b>女性限定</b> 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 ウェープリング ストレッチ 藤江 定員18名	11:00～11:30 ポディー メイク30 飯盛	<b>オフショ</b> 11:00～12:10 歌声 健康教室 松井(永)	10:55～11:55 DANCE & WORKOUT セルツァー	<b>女性限定</b> 11:00～11:50 リラククス 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 Figure 8 Fitness SAYO or Hiro 詳細は掲示板 をご覧ください。	11:00～11:45 エアロビクス 初級 友添
11:30-		整												
12:00-	11:40～12:40 SALSA セルツァー	12:00～12:45 BODY COMBAT 45 若林	<b>オフショ</b> 12:00～13:00 バレエ入門 飯塚	12:10～13:00 リラククス ボール &ストレッチ 青木	12:10～12:50 PUNCHI SHAPE 井関	12:00～12:50 ソフヨガ 小坂	11:40～12:25 ラテンエアロ 飯盛		12:00～12:50 ピラティス マリコ 定員29名	12:05～12:55 健美操 川島	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-							<b>オフショ</b>	12:20～13:10 ウェーブコン デショニング ヨガ 藤江 定員18名						
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 ポディー アライメント 古田		12:30～14:00 バレエ初級 飯塚		<b>女性限定</b> 13:00～14:00 フラダンス マイル渡辺	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-	14:00～14:10 BODYPUMP テクニク 植田	13:50～14:50 けんこう 井関	14:10～14:40 《NEW》 BUFF - UP 植田		14:00～14:50 ポディー アライメント 古田	14:00～15:00 けんこう 西村		14:00～15:00 リトモス 青木	14:10～14:40 《NEW》 BUFF - UP 植田	13:55～14:50 けんこう 西村	14:10～14:40 BODY COMBAT 30 植田		14:15～15:15 ふわふわ トランポリン 植田	
14:30-	14:15～15:00 BODYPUMP 45 植田							14:10～15:10 フラダンス 永井			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											
15:30-	15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 植田			15:30～16:30 わんぱく体操 植田		15:30～16:30 わんぱく体操 若林					《時間変更》 15:50～16:50 サーロス G-ASUKA		15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 植田	
16:00-		16:00～17:00 わんぱく体操 若林	16:00～17:00 ジュニアバレエ 飯塚		16:30～17:30 小学生体操 植田			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 植田		<b>女性限定</b> 16:10～17:05 ベリーダンス michiko	
16:30-	16:15～17:15 ふわふわ トランポリン 植田				16:30～17:30 avex DM キッズ スターター PSYCO	16:30～17:30 小学生体操 竹田							16:30～17:30 ヨガ 西山	
17:00-		17:00～18:00 小学生体操 竹田	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				
17:30-					17:35～18:35 avex DM キッズ ベーシック PSYCO					17:30～18:30 avex DM キッズ スターター KEISUKE				
18:00-		18:00～19:00 小学生体操 竹田	18:00～19:30 グランバレエ 飯塚											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 Figure 8 Fitness TAKAKO		18:00～18:30 セルフェアコン デショニング 佐藤	18:45～19:30 BODYPUMP 45 後藤	18:30～19:20 ピラティス 井手		18:10～19:40 グランバレエ 飯塚		18:30～19:15 BODY COMBAT 45 山口		
19:00-					18:45～20:15 avex DM ティーン ベーシック PSYCO	18:40～19:30 カキラ 柳井			<b>女性限定</b>	18:45～20:15 avex DM ティーン スターター KEISUKE			18:30～20:00 自力整体 高橋(三)	
19:30-	19:30～20:30 Figure 8 Fitness しんDo	19:30～20:20 ハタヨガ 高木	19:45～20:30 BODYPUMP 45 後藤	19:40～20:30 サーロス 凜		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	19:30～20:20 気持ちよく 伸ばす ストレッチヨガ 吉用		19:50～20:20 週替わりレッ スン 植田				
20:00-														
20:30-							20:40～21:10 《NEW》 BUFF - UP 山口			20:30～21:00 《NEW》 BUFF - UP 植田				
21:00-			20:45～21:30 BODY COMBAT 45 山口	20:40～21:40 フラダンス 永井		20:30～21:20 ダンスエアロ 初級 鳥巢	20:50～21:40 コンディショ ニング ストレッチ 大島							
21:30-														

フリークラス
新規クラス
変更クラス
🌱 初心者歓迎クラス
 女性限定 女性限定クラス
 オフショ 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)