２０２０年１月～３月　スタジオプログラム スケジュール

心と健康のスポーツコミュニティー
スポーツ アカデミー新城

月曜

休館日

火曜

Aスタジオ	Bスタジオ
ピラティス 10：15～11：15 迫田　朋美	気功 10：15～11：15 岡川　昇太
初級エアロ 11：30～12：15 小山　まゆみ	ロコモ美立体操 11：30～12：15 鈴木　務
リラックスヨガ 12：30～13：30 山田　たか子	バレエ 12：30～13：30 深野　慶子
ZUMBA 13：45～14：45 Sachi	骨盤エクササイズ 13：45～14：45 御辺　佳代
中級エアロ 15：00～16：00 八重樫　美由紀	筋膜リリース 15：00～15：30 原田　瞭
ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ 16：15～16：45 八重樫　美由紀	キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45
	キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00
ボディコンバット 18：30～19：30 間根山　麻美 整	骨盤エクササイズ 18：45～19：45 坂詰　友美
ボディパンプ 19：45～20：45 宇野　明訓 整	初中級エアロ 20：00～20：45 坂詰　友美
RPM 21：05～21：50 間根山　麻美 整	HIPHOP 20：55～21：55 Kissa

水曜

Aスタジオ	Bスタジオ
初級エアロ 10：15～11：00 西端　恵子	骨盤ケアヨガ 10：10～11：10 野村　由美子
初級ステップ 11：15～12：00 西端　恵子	青竹エクササイズ 11：20～11：50 袖山　悦子
RPM 12：20～13：05 間根山　麻美 整	ルーシーダットン 12：05～13：05 岩崎　早友里
ピラティス 13：25～14：25 谷川　令子	【月替りプログラム】 初中級エアロ 初中級ステップ 13：20～14：05 岩崎　早友里
	1.3月 初中級エアロ 2月 初中級ステップ
ボディコンバット 14：40～15：40 萩元　陽介	体操教室 ※4才～小学2年生 14：30～15：30
ボディバランス 15：50～16：50 萩元　陽介	キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45
	キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00
シバム 18：30～19：15 ANNA 整	キッズダンス ※小学生 以上 18：15～19：15
ボディジャム 19：30～20：30 ANNA 整	ピラティス 19：55～20：40 八重樫　美由紀
ボディコンバット 20：45～21：45 佐藤　亜希子 整	ヨガ 20：55～21：55 八重樫　美由紀

木曜

Aスタジオ	Bスタジオ
太極拳 10：15～11：15 陶山　志津子	幼稚園団体指導
ヨガ 11：30～12：30 松田　明子	ロコモ美立体操 11：30～12：15 鈴木　務
ダンスエアロ 12：40～13：25 福山　弘剛	パワーヨガ 12：40～13：40 松田　明子
中級エアロ 13：35～14：35 福山　弘剛	ストレッチ 13：50～14：35 櫻井　紀代
ボディパンプ 45 14：50～15：35 佐藤　亜希子	バランスボール 14：45～15：30 袖山　悦子
ボディコンバット 45 15：50～16：35 鈴木　務	キッズダンス ※4才～小学生 15：45～16：45
	キッズダンス ※小学生 以上 17：00～18：00
ボディバランス 18：30～19：30 佐藤　亜希子	キッズダンス ※選抜 18：45～19：45
ボディアタック 19：45～20：45 野邉　和輝 整	中級エアロ 20：00～20：50 八重樫　美由紀
ZUMBA 21：00～22：00 梶原　千寿子	ジャズダンス 21：00～22：00 関川　紗弥香

金曜

Aスタジオ	Bスタジオ
nani Aloha（ナニアロハ） 10：15～11：15 Ari	幼稚園団体指導
	背筋ピン 11：00～11：25袖山
ボディバランス 11：30～12：30 佐藤　亜希子	ボールストレッチ 11：45～12：30 中根　奈美子
ボディコンバット 12：45～13：45 佐藤　亜希子	ピラティス 12：45～13：30 Ari
	初中級エアロ 13：40～14：25 坂詰　友美
ボディジャム 14：00～15：00 岩田　青空	骨盤エクササイズ 14：35～15：35 坂詰　友美
ボディアタック 15：15～16：15 猪股　愛美	英語でダンス 15：45～16：45 ※4才～小学生
	英語でダンス 17：00～18：00 ※小学生以上
ボディパンプ 18：35～19：35 原田　瞭 整	リラックスヨガ 18：50～19：40 栖原　明生
RPM 19：55～20：40 佐藤　亜希子 整	ボディメイクエクササイズ 19：50～20：40 栖原　明生
ボディステップ 21：00～22：00 間根山　麻美 整	フラダンス 20：50～21：50 中川　真由美

土曜

Aスタジオ	Bスタジオ
ハタヨガ 10：15～11：15 野村　由美子	キッズダンス ※選抜 10：30～11：30
ボディジャム 11：25～12：25 岩田　青空 整	ピラティス 11：45～12：30 谷川　令子
ボディコンバット 12：35～13：35 間根山　麻美 整	中級エアロ 12：45～13：35 坂詰　友美
中級ステップ 13：45～14：35 太田　通	初級エアロ 13：45～14：30 坂詰　友美
ボディパンプ 14：50～15：50 佐藤　亜希子 整	ボルドブラ 14：45～15：30 太田　通
ZUMBA 16：05～17：05 Marilyn	体操教室 ※4才～小学2年生 15：45～16：45 宮腰
ボディアタック 17：20～18：20 金田　大治郎 整	体操教室 ※小学生 17：00～18：00 宮腰
RPM 18：40～19：25 金田　大治郎 整	

日曜

Aスタジオ	Bスタジオ
ヨガ 10：15～11：15 中根　奈美子	正道会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10：15～11：15
RPM 11：35～12：20 佐藤　亜希子 整	初級エアロ 11：40～12：25 中根　奈美子
ボディステップ 12：40～13：40 間根山　麻美 整	ベリーダンス 12：45～13：45 MOMO
ボディアタック 13：55～14：55 高沢 賢太 整	ポールストレッチ 14：00～14：45 袖山　悦子
ボディバランス 15：10～16：10 佐藤　亜希子	オリジナルダンス 15：00～16：00 Kissa
ボディパンプ 45 16：25～17：10 鈴木　務	HIPHOP 16：10～17：10 Kissa
ボディコンバット 17：25～18：25 佐藤　亜希子 整	