

スポーツクラブAruku 茂原店 2021.12月～ スタジオレッスンプログラム								
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00					実施予定は ございません。			10:00
10:15							はじめてステップ ★★★★☆ 10:15～(30) 鈴木	10:15
10:30	ストレッチポール ★★★★☆ 10:30～(30) 石田	リトモス ★★★★☆ 10:30～(30) 中野	かんたんステップ ★★★★☆ 10:30～(30) 廣岡	リンパビクス ★★★★☆ 10:30～(30) 中村		かんたんエアロ ★★★★☆ 10:30～(30) 中野		10:30
10:45								10:45
11:00							やさしいエアロ ★★★★☆ 11:00～(30) 鈴木	11:00
11:15	かんたんエアロ ★★★★☆ 11:15～(30) 石田	ダンスエクササイズ ★★★★☆ 11:15～(30) 矢野	ZUMBA ★★★★☆ 11:15～(30) 矢野	背骨の調律エクササイズ Sintex ★★★★☆ 11:15～(30) 中村		ZUMBA ★★★★☆ 11:15～(30) 矢野		11:15
11:30								11:30
11:45							機能改善体操 ★★★★☆ 11:40～(30) 鈴木	11:45
12:00	ボディメイクボクシング ★★★★☆ 12:00～(30) 石田	太極舞 ★★★★☆ 12:00～(30) 矢野	骨盤シェイプヨガ ★★★★☆ 12:00～(30) 矢野	ベストヒットチャートダンス ★★★★☆ 12:00～(30) KELLY		ヨガピス ★★★★☆ 12:00～(30) 矢野		12:00
12:15								12:15
12:30							初中級エアロ ★★★★☆ 12:20～(30) 鈴木	12:30
12:45	太陽礼拝&スタンディングポーズ ★★★★☆ 12:45～(30) 橋立	ヨガ ★★★★☆ 12:45～(30) 矢野	かんたんエアロ ★★★★☆ 12:45～(30) 黒川	はじめてステップ ★★★★☆ 12:45～(30) 鈴木		初中級エアロ ★★★★☆ 12:45～(30) 廣岡		12:45
13:00								13:00
13:15							リンパビクス ★★★★☆ 13:15～(30) 中村	13:15
13:30	パワーヨガ ★★★★☆ 13:30～(30) 橋立	ピラティス ★★★★☆ 13:30～(30) 石田	初中級ステップ ★★★★☆ 13:30～(30) 黒川	脂肪燃焼ステップ ★★★★☆ 13:30～(30) 鈴木		初中級ステップ ★★★★☆ 13:30～(30) 廣岡		13:30
13:45								13:45
14:00							はじめてヨガ ★★★★☆ 14:00～(30) 中村	14:00
14:15	ZUMBA ★★★★☆ 14:15～(30) Risa	ZUMBA ★★★★☆ 14:20～(30) 佐野	太陽礼拝 ★★★★☆ 14:15～(30) 橋立	ZUMBA ★★★★☆ 14:15～(30) Risa				14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00	かんたんリズムサーキット ★★★★☆ 15:00～(30) Risa	ボディワーク ★★★★☆ 15:05～(30) 佐野	ヴィンヤサヨガ ★★★★☆ 15:00～(30) 橋立					15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
18:45							ジムエリア 18:30 終了	18:45
19:00	リトモス ★★★★☆ 19:00～(30) 中野	ボディメイクサウンドフロー ★★★★☆ 19:00～(30) 吉峯	ZUMBA ★★★★☆ 19:00～(30) KELLY	かんたんエアロ ★★★★☆ 19:00～(30) 中野		かんたんエアロ ★★★★☆ 19:00～(30) 鈴木	19:00 閉館	19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45	かんたんステップ ★★★★☆ 19:45～(30) 鈴木	かんたんエアロ ★★★★☆ 19:45～(30) 吉峯	ベストヒットチャートダンス ★★★★☆ 19:45～(30) KELLY	中級エアロ ★★★★☆ 19:45～(30) 中野		脂肪燃焼ステップ ★★★★☆ 19:45～(30) 鈴木		19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30	おやすみストレッチ ★★★★☆ 20:30～(30) 鈴木	リラックスヨガ ★★★★☆ 20:30～(30) 吉峯		ピラティス ★★★★☆ 20:30～(30) 中野				20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30						ジムエリア 21:30 終了		21:30
21:45								21:45
22:00						22:00 閉館		22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

※1  マークのあるレッスンはマットを持参またはレンタル（¥330/税込）してご利用ください。

※2 レッスン開始後の入場・退場はご遠慮ください。



プログラムは
コチラからも
ご覧頂けます。