

スポーツクラブAruku 茂原店 2022.1月～ スタジオレッスンプログラム												
	月	火	水	木	金	土	日					
10:00					10:30～22:00 スタジオレンタル可 能			10:00				
10:15							はじめてステップ ★★★★☆	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	10:15～(30) 鈴木	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		14:30～18:30 スタジオレンタル可能		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	15:00～18:30 スタジオレンタル可能			10:30～22:00 スタジオレンタル可 能	15:00～18:00 スタジオレンタル可能	15:00			
15:15									15:15			
15:30									15:30			
15:45									15:45			
16:00	16:00～18:30 スタジオレンタル可能	16:00～18:30 スタジオレンタル可能	16:00～18:30 スタジオレンタル可能		10:30～22:00 スタジオレンタル可 能			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	20:30～22:00 スタジオレンタル可能	ピラティス ★★★★☆ 20:30～(30) 中野		20:30～21:00 スタジオレンタル可能			20:30			
20:45										20:45		
21:00										21:00		
21:15										21:15		
21:30	21:30～22:00 スタジオレンタル可能	21:30～22:00 スタジオレンタル可能		21:30～22:00 スタジオレンタル可能					プログラムは コチラからも ご覧頂けます。	21:30		
21:45											21:45	
22:00											ジムエリア 21:30 終了	22:00
22:30											22:00 閉館	22:30
23:00	ジムエリア 22:30 終了 23:00 閉館							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。
- ※3 スタジオレンタルは有料となります。詳しくはフロントまでお越しください。