

スポーツクラブAruku 茂原店 2022.2月～ スタジオレッスンプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								
10:15								
10:30	ストレッチボール ★★★★☆ 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	リンパピクス ★★★★☆ 10:30～(30) 中村	10:30～22:00 スタジオレンタル可能	かんたんエアロ ★★★★☆ 10:30～(30) 中野	はじめてステップ ★★★★☆ 10:30～(30) 鈴木	
10:45								
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	やさしいエアロ ★★★★☆ 11:15～(30) 鈴木
11:30								
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	機能改善体操 ★★★★☆ 12:00～(30) 鈴木
12:15								
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	リンパピクス ★★★★☆ 12:45～(30) 中村
13:00								
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	はじめてヨガ ★★★★☆ 13:30～(30) 中村	
13:45								
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								
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					
15:15								
15:30								
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	15:00～18:30 スタジオレンタル可能		14:30～18:30 スタジオレンタル可能	14:30～18:00 スタジオレンタル可能	
16:15								
16:30								
18:45							ジムエリア 18:30 終了	
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	
19:15								
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		
20:00								
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				
20:45								
21:00								
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	20:30～22:00 スタジオレンタル可能	21:30～22:00 スタジオレンタル可能				
21:45								
22:00								
22:30								
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。



プログラムは
コチラからも
ご覧頂けます。