

2025年4月1日～スタジオプログラム

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	10:00～11:15 気功・24式太極拳 A・E	10:00～10:20 ラジオ体操&ストレッチ20	10:00～10:30 ロングストレッチ	10:00～11:15 気功・24式太極拳 A・E	10:00～10:30 ラジオ体操&ストレッチ30	10:25～11:15 エネルギーアロ
11:00	太極拳協会	10:40～11:30 からだほぐし (石垣)	NEW 10:50～11:20 パラエティレッソン (チャック氏・南)	太極拳協会	NEW 10:50～11:20 パラエティレッソン (スタッフ) ※偶数週(2・4)限定 担当は館内掲示物をご確認ください。	(原田)
	11:25～12:00 推手 A・E 太極拳協会	【パラエティレッソン内容・担当】 チャック氏来館日:パラエティレッソン チャック氏 上記以外の日 :はじめてエアロ30 南		11:25～12:15 推手・器械 A・E 太極拳協会		11:30～13:00 初級・中級太極拳 A・B 太極拳協会
12:00	12:20～13:10 チャレンジエアロ👏 (瀬尾)	12:00～13:10 太極拳の基礎 B 太極拳協会	12:40～13:30 ★ 骨盤スリムピラティス (荒井)			
13:00	NEW 13:30～14:20 ★ マットde姿勢改善👏 (石垣)	13:20～14:30 太極拳のまとめ B 太極拳協会	13:50～14:10 ストレッチ ※チャック氏 来館日は 「チャック体操」となります	13:15～14:05 アロハ・フラ (山口)	13:05～13:45 らくらくエアロ40 (南)	13:10～13:45 24式総合太極拳 B 太極拳協会
14:00	NEW 14:45～15:35 ベーシックエアロ (石垣)		14:25～15:15 ベーシックエアロ (井上)	NEW 14:20～15:10 ★ 週替わりレッスン👏 (石塚・山口)	14:00～14:50 ★ からだ改善ヨガ (荒井)	14:00～14:50 ★ ハタヨーガ👏 (小川)
15:00		14:45～15:35 週替わりレッスン (石塚・小川)	15:30～16:20 エンジョイステップ (石垣)		15:10～16:00 エアロ&マット👏 (瀬尾)	15:10～16:00 エアロ&マット (石塚・飯島)
16:00	【週替わりレッスン内容・担当】 奇数週(1・3・5):エアロ&マット 石塚 偶数週(2・4):ハタヨーガ 小川 ※ヨガのみ定員制		【週替わりレッスン内容・担当】 奇数週(1・3・5):マットサイエンス 石塚 偶数週(2・4):全身調整 山口 ※定員制			奇数週:石塚インストラクター 偶数週:飯島インストラクター
17:00						
18:00	18:15～19:05 身体調整エクササイズ (飯島)	NEW 18:10～19:00 からだ改善ヨガ (荒井)	18:00～19:20 入門・初級24式総合太極拳 A・B 太極拳協会	18:10～19:00 エアロ&マット (南)	18:00～19:20 入門・初級24式総合太極拳 A・B 太極拳協会	慣れてきた方向け チャレンジクラス👏
19:00			19:30～20:30 太極器械・武術基本功 C・D 太極拳協会		19:30～20:30 太極器械・武術基本功 C・D 太極拳協会	初心者の方に おすすめクラス👏
20:00						混雑予想クラス ★

21:00

スポーツリラックス