1月3日～

駒沢オリンピック公園総合運動場トレーニングルーム

スタジオプログラムスケジュール

2024.1～

	月	火	会議室A（第二スタジオ）	水	木	会議室A（第二スタジオ）	金	会議室A（第二スタジオ）	土	日
9:00										
45										
10:00	健康体操 竹本	熟年者体操（健美操） 川津		健康体操 鈴木	熟年者体操 前畑		ストレッチ&ウォーキング 竹本		ストレッチ&ピラティス 牧	熟年者体操 谷岡
10:45										
11:00	B・C（エアロ） 大野 11:00～12:00	Zumba 大石 11:00～12:00	パワーヨガ カヨ 11:15～12:15	K-POPエアロ（ビギナー） 牧 11:00～12:00	B・C（ファットバーナー） 前畑 11:00～12:00		エアロビクス（レギュラー） 竹本 11:00～12:00	健康体操 鈴木 11:15～12:15	K-POPエアロ（アドバンス） 牧 11:00～12:00	トータル カーディオダンス 谷岡 11:00～12:00
12:00				ストレッチ 牧 12:10～12:40						
45										
12:50	ヨガ 池田 12:45～13:45	Muscle Fit（マッスルフィット） イディ 12:50～13:50		担当変更	ピラティス 谷岡 12:50～13:50		らくらくヨガ 松本 12:45～13:45		B・Cサーキット イディ 12:50～13:50	ピラティス 谷岡 12:50～13:50
45										
50										
14:00	エアロビクス（ベーシック） 前畑 14:00～15:00	太極拳 井上 14:00～15:00		ヨガ 池田 14:00～15:00	ボディコンディショニング 谷岡 14:00～15:00	気功&太極拳（基礎） 井上 14:15～15:15	B・C（エアロ） 大野 14:00～15:00		ヨガ 松本 14:00～15:00	コア・トレーニング 五十嵐 14:00～15:00
15:00										
10	整え体操 前畑恵 15:10～16:10									Zumba 大石 17:00～18:00
16:10										
19:00	B・C サーキット イディ 19:00～20:00	ヒップホップ KYOKO 19:00～20:00		パワーヨガ カヨ 19:00～20:00	トータル ボディ コンディショニング 前畑行 19:30～20:30		ラテンダンス（Zumba） Erika 19:00～20:00		コア ボクシング 内田 19:00～20:00	
30										
20:00										
30										

※プログラム・担当を変更することがあります。又、会議室Aのレッスンは祭日に休講する場合があります。予めご了承ください。

【グループエクササイズ参加について】

・開始時間になりましたらスタジオにお集まりください。どなたでもご参加いただけます。
・内容比較表を参考に、体力・レベルに合ったクラス選択をお願いいたします。（★☆の数が多い程、強度・難易度も上がります）
・体調に合わせて無理のないようにご参加ください。（安全の為、開始10分後の入場はご遠慮ください。）
・他の利用者の方に不快な念を与える行為はご遠慮ください。
・担当者、クラス内容は変更する場合がございます。館内掲示板をご覧ください。

駒沢トレーニングルーム
03-3421-8105