

小平市民総合体育館 スタジオ タイムスケジュール

- ★5月8日（木）よりトレーニング室利用料金のみで参加いただけるショートプログラムを開始します。
- ★下記教室開催中及び前後15分間は、準備・片付けのためスタジオのご利用はいただけません。（祝日の場合、教室は休講となります）
- ★土日祝日については、イベント等によりスタジオエリアがご利用いただけない場合がございます。
- ★都合によりタイムスケジュールが急遽変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	10：00～10：20	10：00～10：20	9：50～10：10	10：00～10：20	10：00～10：20		
10:00	健康体操	バラエティEX	チェアEX	バラエティEX	筋力アップ		
10:30			10：20～11：00 ZUMBA				
11:00	10：40～11：30 声楽&ストレッチ			10：40～11：30 ヨガ	10：40～11：30 美姿勢骨盤エクササイズ		
11:30			11：10～12：00 美尻メゾット				
12:00				11：40～12：30 バレトン	11：40～12：30 美軸フェイス		
12:30							
13:00							
13:30		14：00～14：20		14：00～14：20			
14:00		リフレッシュ体操		チェアEX			
14:30							
15:00							
15:30		15：30～16：20 幼児体操①	15：30～16：20 運動能力向上プログラム	15：30～16：20 幼児体操②	15：30～16：20 リズムダンス♪		
16:00							
16:30		16：30～17：20 小学生体操	16：30～17：20 スラックライン教室	16：30～17：20 チャレンジ体操	16：30～17：20 HIPHOP/ ジャズダンス初中級		
17:00							
17:30		17：30～18：20 バク転チャレンジ					
18:00							
18:30							
19:00		19：00～19：50 ピラティス	19：00～19：50 大人のスラックライン				
19:30							
20:00		20：00～20：50 バレトン					
20:30							
21:00							