

小平市民総合体育館 スタジオ タイムスケジュール(8/1更新)

- ★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実施中です。
- ★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	NEW 10：00～10：50 痛みの予防改善メソッド	
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 ペルビックスストレッチ	11：00～11：50 美ボディメソッド	
11:30			11：10～12：00 美尻メソッド				
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	NEW 15：30～16：15 ピラティス	15：30～16：20 幼児体操①	15：30～16：20 キッズバランス アスレチック	15：30～16：20 幼児体操②	15：30～16：20 リズムダンス♪		
16:00							
16:30	NEW 16：30～17：15 ソフトエアロ	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				18：00～18：50 サーキットトレーニング			
18:30							
19:00		19：00～19：50 ピラティス	19：00～20：00 大人のスラックライン	19：00～19：50 リラックスヨガ			
19:30							
20:00		20：00～20：50 バレトン					
20:30							
21:00							