

スタジオプログラム 11月1日(日)～11月30日(月)

※事情により変更する場合がございます。予めご了承ください。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日		
	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	多目的室	会議室	
9:00	📖			📖		📖	📖			📖				9:00
9:30～10:00	リズム&ストレッチ			9:20～10:00 やさしいヨガ 小野		9:30～10:00 ストレッチ	9:30～10:15 ヨガ 井上			9:30～10:00 ストレッチ			9:45～10:30 パワーヨガ 原田	10:00
10:00	📖 LES MILLS 10:30～11:15 ボディバランス45 高田		10:15～11:00 シェイプエアロ 小倉		10:15～11:00 ピラティス 天峰			10:20～11:05 ピラティス 大橋		10:15～11:00 ヨガ 石井	📖 LES MILLS 10:00～10:45 ボディバランス45 高橋	10:45～11:30 ZUMBA 原田		11:00
11:00	📖 LES MILLS 11:45～12:30 ボディパンプ45 上田			11:15～12:00 肩こり腰痛ケア 小倉		11:30～12:10 シンプルエアロ 黒柳		11:20～12:05 シェイプエアロ 大橋		11:30～12:15 エアロwithチューブ 井上晃	📖 11:15～12:00 ヨガ 千合			11:00
12:00			12:15～13:00 ZUMBA 小倉											12:00
13:00	📖 13:00～13:45 ZUMBAGOLD 四谷			📖 LES MILLS 13:15～13:45 ボディバランス30 高田		12:40～13:25 ヨガ 黒柳		13:00～13:45 フラダンス 岡本	13:00～13:45 太極拳 小川			13:00～13:45 ピラティス 大橋		13:00
14:00			📖 LES MILLS 14:00～14:30 ボディアタック30 高田					📖 14:15～15:00 ヨガ 小野		14:15～15:00 アイソレーション 清水	14:15～15:00 肩こり腰痛ケア 小倉	📖 LES MILLS 14:15～15:00 ボディコンバット45 鳥居		14:00
15:00														15:00
16:00										15:30～16:15 SALSATION® 清水		📖 LES MILLS 15:30～16:15 ボディパンプ45 鳥居		16:00
17:00	定員 スタジオ = 25名 会議室 = 14名													17:00
18:00														
19:00														19:00
20:00	📖 LES MILLS 19:15～20:00 ボディコンバット45 鳥居		20:15～20:55 音楽ヨガ 綾野	📖 19:10～19:55 ピラティス 高橋		📖 LES MILLS 19:05～19:35 ボディパンプ30 鳥居		19:00～19:45 ZUMBA 原田		📖 19:10～19:55 おやすみピラティス 高橋				20:00
21:00			20:10～20:55 ヨガ 井上		📖 LES MILLS 20:05～20:50 ボディアタック45 福神			📖 LES MILLS 20:00～20:45 ボディバランス45 高田			📖 20:10～20:50 アロマヨガ 高橋			21:00

※運動サークル
①ランニングサークル
水曜日11:30～12:30
場所:アリーナ2階受付

定員
スタジオ = 25名
会議室 = 14名

最新情報はこちら(PC版)
<http://soja-sc.jp>



総社市スポーツセンター
〒719-1132 岡山県総社市三輪1300
Tel 0866-93-2100