

# アダストリアみとアリーナ【東町運動公園体育館】6月スタジオレッスンスケジュール

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1	多目的室2&3	多目的室1	多目的室2&3	多目的室1	多目的室2&3	多目的室1
9:00						
10:00~11:00 骨盤ストレッチ 竹内				10:00~11:00 シンプルヨガ 高畑	10:00~11:00 パワーヨガ マリ	
11:00				10:00~10:45 ステップ45 SUMI		
11:15~12:00 ボディシェイプ 竹内		11:30~12:00 ボディコンバット30 阿部		11:00~11:50 エアロ50 角屋	11:00~11:50 エアロ50 SUMI	11:00~12:00 ZUMBA 松浦
12:00					11:15~12:15 フラ 佐藤	
12:30~13:30 骨盤調整ヨガ 則次		12:15~12:45 ボディアタック30 阿部		定員19名 12:15~12:45 ボディパンプ30 白畑		12:15~13:00 Q-Ren 松浦
13:00				定員19名 13:00~13:45 ステップ45 SUMI		
13:30~14:30 やさしい健康ピラティス 清水			13:00~14:00 ベビー&ママヨガ マリ			12:30~13:30 ボディアタック 白畑
14:00	13:45~14:45 ZUMBA 松浦			14:00~14:50 エアロ50 SUMI		
15:00						定員19名 14:00~14:30 レスミルズグリット 【カーディオ】 阿部
15:30~16:30 ボディコンバット 【バーチャル】			15:00~16:00 ボディバランス 【バーチャル】			14:00~14:30 レスミルズグリット 【ストレングス】 阿部
16:00					15:00~16:00 リラックスヨガ Nozomi_O	15:00~15:30 CXワークス 白畑
16:45~17:15 レスミルズグリット 【カーディオ】 【バーチャル】			16:15~17:00 シバム 【バーチャル】			15:00~16:00 ボディコンバット 阿部
17:00				16:00~16:30 レスミルズグリット 【カーディオ】 【バーチャル】		16:00~17:00 ボディアタック 白畑
17:15~17:45 レスミルズバー 【バーチャル】			17:00~17:30 CXワークス 【バーチャル】			
17:45~18:15 ボディバランス30 【バーチャル】			17:15~17:45 レスミルズバー 【バーチャル】			
18:00				17:00~17:30 CXワークス 【バーチャル】		
18:30~19:00 レスミルズバー 【バーチャル】			17:45~18:30 シバム 【バーチャル】			
19:00						
19:45~20:30 シバム SUMI	定員19名 19:30~20:30 ボディパンプ 白畑		19:30~20:30 ボディアタック 白畑			
20:00				19:15~20:15 ボディコンバット 阿部		レスミルズ
20:45~21:45 ボディアタック 白畑			20:45~21:45 ヨガ KAORI			調整系
21:00		定員19名 20:45~21:45 ボディパンプ 白畑		20:45~21:45 ZUMBA 松浦	20:45~21:45 バレトン Nozomi_K	エアロ
22:00				20:45~21:45 Eダンス 竹内	20:45~21:45 ボディコンバット 阿部	ダンス系
						バーチャル

- レッスンは、全て多目的室1、2&3で実施いたします。
- 多目的室1入り口にて受付を承ります。(6月中に券売機導入予定です。)
- 定員制のクラスは先着順となりますので、予めご了承ください。
- お着替えは施設内更衣室をご利用頂けます。シャワーもごさいませ。
- 多目的室内は土足禁止ですので、室内履きをご用意下さいませ。
- 多目的室内は冷水器がございませんので、飲料の準備をお願いいたします。
- 運動中はこまめに水分補給を行い、適度な休憩を取りながら体調管理に配慮して下さい。

6月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5※	6	7	8	9
10	11	12※	13	14#	15	16*
17	18	19	20	21	22*	23
24	25	26	27	28	29**	30
休講日			休館日			

スタジオ変更	*6/16(日)のクラスは全て多目的室2&3に変更です。 *6/22、29(土)12:15~13:00Q-Ren(松浦)は多目的室2&3に変更です。
代行(5/20現在)	#6/14(金)10:00~11:00/パワーヨガ(マリ)→10:00~11:00シンプルヨガ(高畑)
休講(5/20現在)	※6/5、12(水)15:00~18:30のクラスは休講です。 ※6/29(土)多目的室2&3、14:00~14:30レスミルズグリット(阿部)のクラスは休講です。