

アダストリアみとアリーナ 【東町運動公園体育館】 9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 | 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 | |
| 9:00 | A D A S T R I A | | 時間変更 | | 時間変更 | | | | | | 09:15~09:45 | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 骨盤ストレッチ 竹内 | ポディパンプ ◎ 10:00~11:00 | 10:00~11:00 ポールリズム体操 白畑 | ポディパンプ3◎ 10:00~10:30 ポディコンバット3◎ 10:35~11:05 | 10:00~10:45 ポールリズム体操 白畑 | 10:00~11:00 シンプルヨガ 高畑 | 10:00~11:00 パワーヨガ マリ | 定員19名 10:15~11:00 ステップ初級4.5 | 朝活 | ポディアタック30 9:55~10:25 阿部 | ポディパンプ3◎ 10:00~10:30 | | |
| 11:00 | 11:15~12:00 ポディシェイプ 竹内 | バー ◎ 11:05~11:35 シーエックス ◎ 11:40~12:10 | ポディコンバット45 11:15~12:00 阿部 | ポディバランス3◎ 11:10~11:40 シバム30 ◎ 11:45~12:15 | 11:00~11:50 エアロ中級5.0 角屋 | | ポディ バランス ◎ 11:15~12:15 | SUMI | ズンバ 11:00~12:00 松浦 | ポディパンプ 11:00~12:00 白畑 | ポディコンバット3◎ 10:35~11:05 ポディバランス3◎ 11:10~11:40 | | |
| 12:00 | 12:30~13:30 骨盤調整ヨガ 則次 | シバム ◎ 12:15~13:00 グリット ◎ 13:05~13:35 | 時間変更 | バー ◎ 12:20~12:50 シーエックス ◎ 12:55~13:25 | ポディパンプ30 12:15~12:45 白畑 | | バー ◎ 12:20~12:50 | LIVE | 12:15~13:00 Q-Ren 松浦 | ポディアタック 12:15~13:15 白畑 | シバム30 ◎ 11:45~12:15 バー ◎ 12:20~12:50 シーエックス ◎ 12:55~13:25 | | |
| 13:00 | | | 13:30~14:30 やさしい健康ピラティス 清水 | シバム30 ◎ 13:30~14:00 ポディパンプ3◎ 14:05~14:35 | 13:00~14:00 ベビー&ママヨガ マリ | | 定員19名 13:00~13:45 ステップ中級4.5 SUMI | | | | シバム30 ◎ 13:30~14:00 ポディパンプ3◎ 13:50~14:20 | シバム30 ◎ 13:30~14:00 シーエックス ワークス 白畑 | シバム30 ◎ 13:30~14:00 ポディパンプ3◎ 14:05~14:35 |
| 14:00 | | ズンバ 13:45~14:45 松浦 | | ポディコンバット3◎ 14:40~15:10 ポディバランス3◎ 15:15~15:45 | | | 14:00~14:50 エアロ中級5.0 SUMI | | | | ポディコンバット3◎ 13:50~14:20 ポディバランス3◎ 14:25~14:55 | ポディコンバット 14:15~15:15 阿部 | ポディパンプ3◎ 14:05~14:35 ポディコンバット3◎ 14:40~15:10 |
| 15:00 | | ポディパンプ3◎ 15:00~15:30 ポディバランス3◎ 15:35~16:05 | | シバム30 ◎ 15:50~16:20 バー ◎ 16:25~16:55 | | | シバム30 ◎ 15:00~15:30 バー ◎ 15:35~16:05 | 15:00~16:00 リラクソヨガ Nozomi_LO | | | シバム ◎ 15:00~15:45 定員19名 | | ポディパンプ3◎ 15:00~15:30 ポディコンバット3◎ 15:35~16:05 |
| 16:00 | asics × ラックススポーツ 体育スクール | バー ◎ 16:10~16:40 シーエックス ◎ 16:45~17:15 | | シバム30 ◎ 17:00~17:30 バー ◎ 16:25~16:55 | | | シーエックス ◎ 16:10~16:40 シバム30 ◎ 16:45~17:15 | | | | ポディパンプ ◎ 16:25~16:55 シーエックス ◎ 17:00~17:30 | | プログラム追加 |
| 17:00 | | ポディパンプ3◎ 17:20~17:50 シバム30 ◎ 17:55~18:25 ポディコンバット3◎ 18:30~19:00 | | シーエックス ◎ 17:00~17:30 シバム30 ◎ 17:35~18:05 ポディパンプ3◎ 18:10~18:40 | | | ポディパンプ3◎ 17:20~17:50 ポディコンバット3◎ 17:55~18:25 | | | | シバム ◎ 17:35~18:05 ポディパンプ3◎ 18:10~18:40 ポディバランス3◎ 18:45~19:15 | | asics |
| 18:00 | | バー ◎ 19:05~19:35 | | グリット ◎ 18:45~19:15 | | | シバム ◎ 18:30~19:15 | | | | ポディコンバット 17:50~18:50 阿部 | | ●レッスンは、全て多目的室1、2&3で実施 ●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。シャワーもございます ●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 ●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 ●パーソナルクラスのみ途中入退場できます |
| 19:00 | 時間変更 | | | | | | | | | | ポディアタック 19:00~20:00 白畑 | | ¥700 (45~60分クラス) ¥500 (30分クラス、パーソナル) ¥6,600 (1か月フリーパス) |
| 20:00 | ポディパンプ 定員19名 19:30~20:30 | シバム 19:45~20:30 | | 19:30~20:30 ヨガ YUKARI | | | ポディコンバット 19:30~20:30 阿部 | | | | シーエックス 20:10~20:40 白畑 | | は、初心者の方も参加可能なプログラム ◎は、パーソナルプログラム |
| 21:00 | 白畑 | SUMI | 21:00~21:30 | | 20:45~21:45 パレトン Nozomi_LK | | ズンバ 20:45~21:45 松浦 | | | | | | 時間変更 |
| 22:00 | ポディアタック 20:45~21:45 白畑 | ポディコンバット 20:45~21:45 阿部 | グリット 阿部 | シバム ◎ 20:45~21:30 | | | | 21:00~21:30 | | | | | |