

# フィットネスクラブ レックス スタジオタイムスケジュール

## 2017 6月

		月	火	水	木	金	土	日
		スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00								
30	10:20~11:20	10:20~11:20	10:20~11:20		10:20~11:10	10:20~11:20	10:20~11:20	10:20~11:20
	ソフトヨガ	筋トレ40 & 簡単ダンス20	アクティブヨガ		ヨガ	ヨガ		エアロコンビ
11:00	60	60	60		50	60		60
	谷口	谷口	土井		古里	嶺		大和
30								
12:00	11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15		11:20~12:00 はじめてステップ 40 今村(直)	11:30~12:15	11:30~12:30	11:30~12:30
	ローインパクト	RITMOS	ZUMBA		40	エアロ初級	ピラティス	
	45	45	45		今村(直)	45	60	
	山本	福澤	土井			長谷川	今村(喜)	
30					12:10~12:55			
13:00	12:25~13:15	12:25~13:15	12:25~13:10		エアロ初級	12:25~13:10		
	FIGHT DO	エアロコンビ	エアロ&シェイプ		45	ZUMBA	12:40~13:40	
	50	50	45		今村(直)	45	ヨガ	
	遠矢	土井	五十嵐			長谷川	60	
30					13:05~13:55			
14:00	13:25~13:45	13:25~14:15	13:20~14:10		KaQiLa	13:20~14:05		
	ストレッチポール20 遠矢	ピラティス	ラテンダンス		50	ヨガ	13:50~14:50	
		50	50		田中	45		
	13:55~14:40	土井	前田			古里		
30					14:05~15:05			
15:00	14:50~15:50	14:25~15:15	14:20~15:10		エアロコンビ	14:15~15:05	FIGHT DO	
	ハワイアンフラ60	かんたん HIP HOP	エアロコンビ		60	ステップ中級	60	
	※月の第一週目は 基本ステップを行います	50	50		田中	50	鬼塚	
	塩塚	伊藤	大和			大和		
30					15:15~16:25			
16:00	16:00~16:45	15:30~16:20	15:20~16:30		太極拳 中級	15:15~16:00	15:00~15:30	
	ソーシャルダンス入門	健美操プラス	太極拳初級40 養生太極扇30		70	ダイエットストレッチ	ストレッチポール30 中村	
	45	50			下野	45		
	永尾	有馬	下野			養田		
30								
17:00						16:10~17:00		
30						ZUMBA		
18:00						50		
						久保		
30								
19:00						18:15~19:15		
30	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:50		19:00~19:45	RITMOS		
	ダイエットストレッチ	マーシャル	バランスコーディネーション		ストレッチ&ジャズダンス	60		
	45	45	50		45	野間口		
	養田	長谷川	長谷川		伊藤			
20:00						19:25~20:25		
30	19:55~20:35	19:55~20:40	20:00~20:50		19:55~20:45	FIGHT DO		
	エアロ初級	ZUMBA STEP	ZUMBA		エアロコンビ	60		
	40	45	50		50	児島		
	船岡	神田	長谷川		久保			
21:00								
30	20:45~21:30	20:50~21:35	21:00~22:00		20:55~21:40	ZUMBA		
	バーベルトレーニング	ルーシーダットン	FIGHT DO		45	45		
	45	45	60		久保			
	廣政	神田	廣政					
22:00						21:50~22:30		
30	21:40~22:30	21:45~22:30	22:10~22:30		21:50~22:30	バーベルトレーニング		
	HIP HOP	ZUMBA	ストレッチポール20 廣政		40	40		
	50	45			武田			
	伊藤	長谷川						