

ハロウィンウィークスタジオプログラム

10/25(金)
~10/31(木)

10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
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 9:45~10:45 健康体操 鈴木清美	10:00 9:45~11:45 ジュニアスクール	10:00 10:00~10:45 チャレンジエアロ 菅麻以	10:00 9:45~10:25 ヨガストレッチ 中島幸子	10:00 9:45~10:30 ヨガ 土屋真由子	10:00 10:00~10:30 イージーステップ 榎神幸子
11:00 11:00~11:30 イージーステップ 鈴木清美	11:00	11:00 11:00~11:45 ベージュステップ 菅麻以	11:00 10:45~11:25 ベリーシェイブ Shizuka	11:00 10:50~11:30 ベージュエアロ 安藤朋子	11:00 10:45~11:30 レギュラーエアロ 榎神幸子
12:00 11:45~12:15 Group Fight ~コラボイベント~ 高真・鶴岡	12:00 12:00~12:45 レギュラーエアロ 安藤朋子	12:00 12:00~12:45 ZUMBA NISHI-YAN	12:00 11:50~12:30 ベージュエアロ 小山田明香	12:00 11:45~12:25 ベージュステップ 安藤朋子	12:00 11:50~12:50 ムーンセラピーヨガ 榎神幸子
13:00 12:30~13:15 ZUMBA GOLD 成岡はるみ	13:00 13:00~13:45 ZUMBA 安藤朋子	13:00 13:00~13:45 ZUMBA NISHI-YAN	13:00 12:45~13:15 Group Power 久保田善平	13:00 12:40~13:25 バランスコーディネーション 安藤朋子	13:00 13:10~13:40 Group Centery 鶴岡友香
14:00 13:30~14:15 ボディシェイブ ~フロアmix~ 成岡はるみ	14:00 14:00~14:45 バランスコーディネーション 安藤朋子	14:00 14:10~15:10 【有料イベント】 Group Power ~ハロウィンスペシャル~ 久保田・高真 ※詳細は別所POP参照	14:00 13:30~14:15 Group Fight 北島実紗	14:00 13:40~14:10 Group Fight 北島実紗	14:00 14:00~14:30 パレトソールシンセシス 高真等美
15:00 14:30~15:15 美温浴リンバストレッチ 成岡はるみ	15:00 15:00~16:45 リトモス 小山田明香	15:00 15:45~16:45 【有料イベント】 Group Power ~ハロウィンスペシャル~ 久保田・高真 ※詳細は別所POP参照	15:00 14:30~15:15 レギュラーエアロ 中野真弓	15:00 14:30~15:15 リトモス 中野真弓	15:00 14:50~16:20 Group Power 鶴岡友香
16:00 15:30~16:00 イージーステップ 小濱純子	16:00 16:00~16:45 Group Power 木内湧斗	16:00 17:15~18:00 Group Centery 北島実紗	16:00 15:30~16:30 ヨガ 鶴田美紀	16:00 15:30~16:15 ベージュステップ 鈴木清美	16:00 15:40~16:10 Group Blast 木内湧斗
17:00 16:15~17:15 ヨガ 小濱純子	17:00 17:05~17:50 Group Blast 木内湧斗	17:00	17:00	17:00 16:30~17:15 Group Centery 北島実紗	17:00
18:00	18:00 18:10~18:55 Group Centery 北島実紗	18:00	18:00 17:30~18:00 リフレッシュヨガ AKANE	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	18:10~18:55 ヒップホップ AKANE	19:00	19:00
20:00 19:30~20:15 ムーンセラピーヨガ 榎神幸子	20:00	20:00	19:05~19:50 Group Centery 北島実紗	20:00 19:40~20:25 レギュラーステップ 安藤朋子	20:00 19:15~20:00 Group Power ~男3人祭り~ 木内・久保田・鶴岡
21:00 20:30~21:15 レギュラーエアロ 榎神幸子	21:00	21:00	20:15~21:15 【有料イベント】 Group Fight ~実はFight開幕です~ 北島・久保田 ※詳細は別所POP参照	21:00 20:40~21:40 【有料イベント】 ZUMBA ~ハッピーハロウィンParty~ 安藤朋子 ※詳細は別所POP参照	21:00 20:15~21:00 Group Blast 木内湧斗
22:00 21:30~22:00 レギュラーステップ 榎神幸子	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00 21:20~21:50 カーディオキックボクシング ~あの人がついてくる!~ 久保田・鶴岡

☐ ...初心者の方でも安心
してご参加いただけます
¥ ...有料プログラム
👤 ...仮装OK!!

※有料プログラムに関しては、別所POPにて詳細を掲示させていただきます。

スポーツクラブ ルネサンス 土気あすみが丘 TEL. 043-294-0450

