



ニコニコスポーツプラザ

スタジオプログラム

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00	9:30~Fitness養生気功 (U) NEW megumi30分				9:30~ あさヨガ (U) megumi30分			9:00
10:00	10:15~ ZUMBA GOLD ★ NEW まどか45分	10:00~ パワーヨガ ★ 坂上60分	10:00~ モーニングヨガ (U) りな60分	10:00~ はじめてエアロ (U) 吉谷30分	10:15~ バラエティーレッスン (U) Misaki/吉谷30分	10:30~ メンテナンスピラティス ★ 永穂60分	10:30~ 太極拳 ★ (U) 第1・3・5のみ/木寺60分	10:00
11:00	11:15~ 背骨コンディショニング (U) まどか45分	11:15~ キックBOX ★ 坂上45分	11:15~ エンジョイエアロ ★ (U) りな45分	10:45~ Link yoga(リンクヨガ) ★ megumi45分	11:00~ シンプルエアロ ★ Misaki45分	11:45~ Balletone ★ (U) 永穂60分		11:00
12:00	12:15~ シェイプアップエアロ ★ (U) 坂上45分	12:15~ コアトレお腹引き締め ★ 坂上45分	12:15~ ZUMBA ★★ 小島45分	11:45~ RITMOS ★★ 小島45分	12:00~ ダンスエアロ ★ (U) りな45分	13:00~ チャレンジエアロ ★★ 永穂50分		12:00
13:00	13:15~ フィットネスフラ (U) 坂上45分	13:15~ ZUMBA ★★ ryoko45分	13:15~ Slow Flow Yoga ★ (U) カオル60分	12:45~ ZUMBA ★★ Misaki45分	13:00~ 美姿勢ゆるトレ (U) りな45分	14:05~ エンジョイステップ(定員25名) ★ 氷上30分	13:20~ FUNDANCE ★★ カオル50分	13:00
14:00	14:15~ リラックスヨガ (U) 坂上30分	14:15~ だれでも太極拳 ★ 木寺60分	14:30~ FUN DANCE45 ★ (U) カオル45分	13:45~ ボディメイクヨガ ★ (U) りな45分	14:00~ ZUMBA ★★ 小島45分	14:50~ ウェーブストレッチ (U) 氷上30分	14:25~ FUNエアロ ★ (U) カオル45分	14:00
15:00	15:00~ RITMOS ★★ 小島60分	15:30~ はじめてのパワーヨガ (U) 吉谷30分	15:30~ リラックスボール(アロマ) (定員20名) (U) カオル30分	14:45~ エンジョイエアロ ★ (U) 吉谷30分	15:00~ ウェーブストレッチ&ヨガ(定員20名) ★ 吉谷45分	15:30~ 自由開放 30分	15:25~ 身体と心を整えるYoga ★ (U) カオル60分	15:00
16:00	16:15~ 自由開放 30分	16:15~ 自由開放 30分	16:15~ 自由開放 30分	16:15~ 自由開放 30分	16:00~ 自由開放 30分			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		18:15~ コアトレお腹引き締め ★ 坂上45分	18:15~ ライトエクササイズ ★ Misaki45分					19:00
20:00	19:15~ エンジョイエアロ ★ (U) ryoko45分	19:15~ あるくエアロ ★ 氷上45分	19:15~ ZUMBA ★★ Misaki45分	19:15~ キックBOX ★ (U) 坂上45分	19:15~ メンテナンスピラティス ★ 永穂45分	19:00~ flow music yoga ★ (U) 第1・3・5/megumi60分		19:00
21:00	20:15~ ZUMBA ★★ ryoko45分	20:15~ チャレンジエアロ ★★ 氷上50分	20:15~ Link yoga(リンクヨガ) ★ megumi45分	20:15~ エンジョイステップ(定員25名) ★ 氷上45分	20:15~ Balletone ★ (U) 永穂50分	19:00~ ウェーブリングヨガ(定員20名) (U) 第2・4/吉谷60分		20:00
22:00								22:00

※ バラエティーレッスンについて
ちよとまのレッスンを週変わりでを行います。

- 第1金曜日 Fitness 養生気功(吉谷)
 - 第2金曜日 ボールエクササイズ(Misaki)
 - 第3金曜日 ウェーブピクス(吉谷)
 - 第4金曜日 からだほぐし(Misaki)
 - 第5金曜日 青竹たいそう(Misaki)
- (※金曜日にない月は、青竹たいそうのレッスンはありません。)

(時) 時間が変更になったクラス

- ◆時間等お間違えのないようお気をつけください。
- ◆レッスン開始10分以上経ってからの参加はご遠慮ください。
- ◆器具を使うクラス(ボール・ボール・ウェーブリング等)は数に限りがあるため定員制とさせていただきます。(先着順)
- ◆続けてレッスンを受講される方は、一度退室してから再度入場される様、ご協力お願い致します。
- ◆クラス内容等分からないことがありましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

クラスレベル プログラムの難易度によって星の数が増えます。

- (U) ……どなたでも参加できます。
- ★ ……初級者の方
- ★★ ……初・中級者の方
- ★★★ ……中級者の方



定員制
について

全てのレッスン定員30名

- ◎ バラエティーレッスン(第2週ボールエクササイズ)…定員25名
- ◎ バラエティーレッスン(第4週からだほぐし)…定員20名
- ◎ バラエティーレッスン(第5週青竹たいそう)…定員20名

自由開放 について

- ・ レッスンクラスではありません。
- ・ 御自由にご利用いただけます。

・上記クラスでは、レッスン開始30分前より3Fジムカウンターにて整理券を配布致します。但し、前のクラスを途中退場しての整理券の確保はご遠慮下さい。安全確保の為、ご協力をお願いします。