アンチエイジングバンク　スタジオスケジュール（9月）

曜日	月		火		水		木	金		土		日		曜日
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio		A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	
10:00	45分 10:30～ 11:15 ZUMBA ★ 五十嵐	60分 10:30～ 11:30 リフレッシュ ヨガ ★■ ai	60分 10:30～ 11:30 シナプソロジー+ バランスコーディ ネーション ★■ Eri	60分 10:30～ 11:30 ハワイアン フラ ★ 伊藤	60分 10:30～ 11:30 RITMOS ★ MARI	60分 10:30～ 11:30 初めて Hot Yoga ★■ TSU♥YA		60分 10:30～ 11:30 初級エアロ ★ マコ	60分 10:30～ 11:30 ミュージック フローヨガ® ★■ MARI	60分 10:15～ 11:15 MEGA DANZ ★ 吉田	60分 10:30～ 11:30 バレエ ストレッチ ★■ 慶子	60分 10:15～ 11:15 エアロ60 ★ マコ 第2週（13日）	60分 10:15～11:15 フォーム ローラー de ヨガ ★■※ sita 第1週のみ （6日）	10:00
30	60分 11:35～ 12:35 エアロ60 ★ 五十嵐	60分 11:50～ 12:50 フローヨガ ★■ sita	45分 11:50～ 12:35 初中級 エアロ ★ Eri	45分 11:50～ 12:35 やさしい ヨガ ★■ ai	60分 11:50～ 12:50 ZUMBA ★ TSU♥YA	60分 11:50～ 12:50 ホットヨガ ★■ MARI	フォームローラー マッサージボール	60分 11:50～ 12:50 ZUMBA ★ 荒井	60分 11:50～ 12:50 美筋ヨガ ★■※ MARI	45分 11:30～ 12:15 Enjoy ダンス ★ 吉田		8月・9月は 第1週		30
11:00												60分 11:35～ 12:35 ZUMBA ★ マコ 第2週（13日）	60分 10:30～ 11:30 ZUMBA ★ Eri 第4週（27日）	11:00
30	60分 12:55～ 13:55 MEGA DANZ ★ 吉田	45分 13:10～ 13:55 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子	45分 12:55～ 13:40 バーレスク ヒールダンス ★■ 晃子	45分 12:55～ 13:40 フローヨガ ★■ sita	60分 13:10～ 14:10 バーレスク ヒールダンス ★■ 晃子	60分 13:10～14:10 インサイド フローヨガ 第1·3·5週 （2・16・30日） ★■ フローヨガ・ 骨盤調整 第2・4種 （9・23日） ★■※ MARI		45分 13:10～ 13:55 バレトン ★ 晃子	60分 13:10～ 14:10 フローヨガ ★■ sita	60分 12:30～ 13:30 ユニバーサル ヨガマーズ ★■ 吉田		60分 10:30～ 11:30 フローヨガ ★■ ai 第1·3·5週 （6・20日）	45分 11:50～12:35 バランスコーディ ネーション ★■ Eri 第4週（27日）	12:00
30			マッサージボール			マッサージボール							60分 11:50～ 12:50 ストレッチ ヨガ★■ ai 第1·3·5週 （6・20日）	30
13:00											60分 13:50～ 14:50 フォーム ローラー de柔軟 ★■※ sita			13:00
30	45分 14:15～ 15:00 ボクシング （初級）＆マット トレーニング ★■ 吉田	45分 14:15～ 15:00 骨盤体操 ★■ マコ	14:00～ 15:00 ZUMBA ★ Eri	14:00～ 15:00 マッサージ ヨガ ★■ sita	14:30～ 15:30 MEGA DANZ ★ 荒井	14:30～ 15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子		45分 14:15～ 15:00 バランスボール エクササイズ ★■ 吉田	60分 14:30～ 15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子	60分 14:20～ 15:20 ★ ZUMBA マコ				14:00
30	フォームローラー						定員30名							30
15:00	60分 15:20～16:20 STRONG Nation45+ CIRCLE Mobility ★★■ マコ	45分 15:20～ 16:05 ストレッチ ヨガ ★■ ai	60分 15:20～ 16:20 からだバー ★■ 宏美	60分 15:20～ 16:20 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子				60分 15:20～ 16:20 SALSATION ® ★ 荒井			60分 15:10～ 16:10 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子			15:00
30			定員20名											30
16:00	ストレッチ スペース		ストレッチ スペース		ストレッチ スペース		CLOSE	ストレッチ スペース		ストレッチ スペース		ストレッチ スペース		16:00
17:00													60分 17:00～ 18:00 リラックス ヨガ★■ ai 第1·3·5週 （6・20日）	17:00
30												60分 17:30～ 18:30 K-POP ★★★ 荒井		30
18:00	60分 17:45～ 18:45 RITMOS ★ MARI	45分 19:05～ 19:50 インサイド フローヨガ★■ MARI 第1·3·5週 （7・21日）		60分 17:45～ 18:45 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子	60分 18:30～ 19:30 STRONG Nation60 ★★■ マコ	60分 18:30～ 19:30 初めて Hot Yoga ★■ TSU♥YA		60分 18:30～ 19:30 バーレスク ヒールダンス ★■ 晃子	60分 18:30～ 19:30 ボディ メンテナンス ★■ マコ	60分 18:50～ 19:50 ZUMBA ★ 宏美 第2・4週 （12・26日）	60分 17:45～ 18:45 ハタフロー ヨガ ★★★★■ sita		18:00
30		フォームローラー マッサージボール												30
19:00	60分 19:05～ 20:05 ZUMBA ★ 宏美 第1·3·5週 （7・21日）	60分 19:05～ 19:50 美筋ヨガ ★■※ MARI 第2·4週 （14・28日）	60分 19:45～ 20:45 ZUMBA ★ マコ	60分 19:05～ 20:05 ハタフロー ヨガ ★★★★■ sita	60分 19:50～ 20:50 ZUMBA ★ TSU♥YA	60分 19:50～ 20:50 コア& ストレッチヨガ ★■　ai 第1·3·5週 （2・16・30日）		60分 19:50～ 20:50 ★ ZUMBA マコ	60分 19:50～ 20:50 デトックス ヨガ ★■　ai 第1·3·5週 （4・18日）		60分 19:05～ 20:05 ホット ピラティス ★■ マコ			19:00
30				45分 20:20～ 21:05 シヴァナンダ ヨガ ★★★★■ sita		19:50～ 20:50 ホット ピラティス ストレッチ ★■　晃子 第2·4週 （9・23日）			19:50～ 20:50 マッサージ ヨガ ★■※ sita 第2·4週 （11・25日）	フォームローラー マッサージボール				30
20:00	60分 19:05～ 20:05 Fithop ★ 荒井 第2·4週 （14・28日）	60分 20:05～ 21:05 ユニバーサル ヨガマーズ ★■ 吉田												20:00
30														30
21:00												CLOSE		21:00
30														30
22:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE			CLOSE		CLOSE				22:00

：ダンス系
：エアロ系
：ZUMBA
：常夏系
：格闘技系
：ヨガ・ピラティス・ストレッチ系
：ホット系

◎強度(参加の際、ご参考下さい)
★　：どなたでも大丈夫です。
★★～★★★★：中～上級者向け
■　：マットが必要です。
※：フォームローラーが必要です

LINE公式アカウントはじめました
友だち募集中！

注意事項
◎ホットスタジオは日によって温度、湿度に多少の誤差が生じます。
　予めご了承下さい。また、ご参加の際はヨガマット、飲料水、バスタオル
　フェイスタオルをご持参下さい。
◎体調不良時、空腹時はスタジオの参加は控えましょう。
◎ストレッチスペースは時間が変更になる場合があります。

一般財団法人温知会　MEDICAL FITNESS CLUB
ANTI AGING BANK