

R1年

6月

マッルームエクササイズ月間担当予定表(1日~15日)

江東区スポーツ会館

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
		シェイプ・ ヨガ	アクティブ アンチエイジング	LOW インパクト	シェイプ・ ヨガ	はじめて エアロ					アクティブ アンチエイジング	LOW インパクト	シェイプ・ ヨガ	はじめて エアロ	
LOW インパクト	ハリエ-ション LOW	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	LOW インパクト	ハリエ-ション LOW		10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	LOW インパクト	
10:30~ 11:30	10:30~ 11:30	西内	安藤	鈴木	千葉	荒木	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30		安藤	鈴木	千葉	荒木	10:30~ 11:30	
小川(真)	斉藤	スクエア ステップ	ストレッチ	リズム& ストレッチ	リズム& ストレッチ	ストレッチ ポール	小川(真)	斉藤		ストレッチ	リズム& ストレッチ	リズム& ストレッチ	ストレッチ ポール	小川(真)	
リング ストレッチ	ストレッチ	11:10~ 11:30	11:10~ 11:30	11:10~ 11:40	11:10~ 11:40	11:10~ 11:30	リング ストレッチ	ストレッチ		11:10~ 11:30	11:10~ 11:40	11:10~ 11:40	11:10~ 11:30	リング ストレッチ	
11:40~ 12:00	11:40~ 12:00						11:40~ 12:00	11:40~ 12:00						11:40~ 12:00	
シェイプ・ ヨガ	パワーヨガ	ピラティス	ハリエ-ション LOW	ZUMBA	はじめて エアロ	アクティブ アンチエイジング	シェイプ・ ヨガ	パワーヨガ		ハリエ-ション LOW	ZUMBA	はじめて エアロ	アクティブ アンチエイジング	シェイプ・ ヨガ	
14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00		14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	
江川	西内	小見山	鈴木	岸本(悠)	小川(真)	小川(真)	荒木	西内		鈴木	岸本(悠)	小川(真)	小川(真)	江川	
		バラエ ティー													
LOW-HI オリジナル	ZUMBA	15:10~ 15:30	ミドル ステップ	シェイプ・ ヨガ	LOW-HI	LOW インパクト	LOW-HI オリジナル	エアロ ボクシング		ミドル ステップ	シェイプ・ ヨガ	LOW-HI	LOW インパクト	LOW-HI オリジナル	
15:20~ 16:20	15:20~ 16:20		15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20		15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	
曾根	Meg		鈴木	岸本(ひ)	曾根	斉藤	曾根	曾根		鈴木	岸本(ひ)	山本	斉藤	曾根	
ストレッチ	ストレッチ ポール			バラエ ティー			ストレッチ	ストレッチ ポール			バラエ ティー			ストレッチ	
16:30~ 16:50	16:30~ 16:50			16:30~ 16:50			16:30~ 16:50	16:30~ 16:50			16:30~ 16:50			16:30~ 16:50	
			シェイプ・ ヨガ	LOW-HI	LOW インパクト	ZUMBA				シェイプ・ ヨガ	LOW-HI	LOW インパクト	ZUMBA		
			19:30~ 20:30	19:30~ 20:30	19:30~ 20:30	19:30~ 20:30				19:30~ 20:30	19:30~ 20:30	19:30~ 20:30	19:30~ 20:30		
			加藤	阪本	小川(真)	TERA				加藤	阪本	小川(真)	TERA		
			バラエ ティー	リング ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ ポール				バラエ ティー	リング ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ ポール		
			20:40~ 21:00	20:40~ 21:00	20:40~ 21:00	20:40~ 21:00				20:40~ 21:00	20:40~ 21:00	20:40~ 21:00	20:40~ 21:00		

休館日

\*月単位でのレッスン予定表となります。インストラクターの変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。

R1年

6月

マットルームエクササイズ月間担当予定表(16日~30日)

江東区スポーツ会館

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	シェイプ ヨガ	アクティブ アンチエイジング	LOW インパクト	シェイプ ヨガ	はじめて エアロ				アクティブ アンチエイジング	LOW インパクト	シェイプ ヨガ	はじめて エアロ		
ハリエ-ション LOW	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	LOW インパクト	ハリエ-ション LOW		10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	10:00~ 11:00	LOW インパクト	ハリエ-ション LOW
10:30~ 11:30	西内	安藤	鈴木	千葉	荒木	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30		安藤	鈴木	千葉	荒木	10:30~ 11:30	10:30~ 11:30
斉藤	スクエア ステップ	ストレッチ	リズム& ストレッチ	リズム& ストレッチ	ストレッチ ポール	小川(真)	斉藤		ストレッチ	リズム& ストレッチ	リズム& ストレッチ	ストレッチ ポール	小川(真)	斉藤
ストレッチ	11:10~ 11:30	11:10~ 11:30	11:10~ 11:40	11:10~ 11:40	11:10~ 11:30	リング ストレッチ	ストレッチ		11:10~ 11:30	11:10~ 11:40	11:10~ 11:40	11:10~ 11:30	リング ストレッチ	ストレッチ
11:40~ 12:00						11:40~ 12:00	11:40~ 12:00						11:40~ 12:00	11:40~ 12:00
パワーヨガ	ピラティス	ハリエ-ション LOW	ZUMBA	はじめて エアロ	アクティブ アンチエイジング	シェイプ ヨガ	パワーヨガ		ハリエ-ション LOW	ZUMBA	はじめて エアロ	アクティブ アンチエイジング	シェイプ ヨガ	パワーヨガ
14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00		14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00	14:00~ 15:00
西内	小見山	鈴木	岸本(悠)	小川(真)	小川(真)	江川	西内		鈴木	岸本(悠)	小川(真)	小川(真)	江川	西内
	バラエ ティー 15:10~ 15:30													
ZUMBA		ミドル ステップ	シェイプ ヨガ	LOW-HI	LOW インパクト	LOW-HI オリジナル	エアロ ボクシング		ミドル ステップ	シェイプ ヨガ	LOW-HI	LOW インパクト	LOW-HI オリジナル	ZUMBA
15:20~ 16:20		15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20		15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20	15:20~ 16:20
Meg		鈴木	岸本(ひ)	曾根	斉藤	曾根	曾根		鈴木	岸本(ひ)	山本	斉藤	曾根	Meg
ストレッチ ポール			バラエ ティー 16:30~ 16:50			ストレッチ	ストレッチ ポール			バラエ ティー 16:30~ 16:50			ストレッチ	ストレッチ ポール
16:30~ 16:50			16:30~ 16:50			16:30~ 16:50	16:30~ 16:50			16:30~ 16:50			16:30~ 16:50	16:30~ 16:50
		シェイプ ヨガ	LOW-HI	LOW インパクト	ZUMBA				シェイプ ヨガ	LOW-HI	LOW インパクト	ZUMBA		
		19:30~ 20:30	19:30~ 20:30	19:30~ 20:30	19:30~ 20:30				19:30~ 20:30	19:30~ 20:30	19:30~ 20:30	19:30~ 20:30		
		加藤	阪本	小川(真)	TERA				加藤	阪本	小川(真)	TERA		
		バラエ ティー 20:40~ 21:00	リング ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ ポール				バラエ ティー 20:40~ 21:00	リング ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ ポール		
		20:40~ 21:00	20:40~ 21:00	20:40~ 21:00	20:40~ 21:00				20:40~ 21:00	20:40~ 21:00	20:40~ 21:00	20:40~ 21:00		

休館日