

# A&A西東京スポーツセンター スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
	営業開始 10:00						
10:00							
11:00	ヨガ 75 10:30-11:45 丸山 ★	ローインパクト 10:30-11:30 田生 ★★	かんたんエアロ 10:30-11:30 田生 ★★	かんたんステップ 10:30-11:30 高岩 ★★	健康体操 & ストレッチ 10:30-11:30 高岩 ★	カポエイラ 10:30-11:30 南城 ★★	
12:00	ダンベル体操 12:00-13:00 丸山 ★			ヨガ 75 12:00-13:15 丸山 ★		ヨガ 60 12:00-13:00 丸山 ★	
13:00		リラクゼーション ストレッチ 13:15-14:15 坪井 ★	自彊術 13:30-14:30 松本 ★	第4週目 担当 石川			
14:00							
15:00	<p>                             📖 → 初心者でも安心して行えるプログラムです                              ★の数が多いほど強度が高くなります。                              祝日、振替休日はプログラムの変更                              がございます。                         </p> <p style="text-align: center;">                             運動中のこまめな水分補給を                              忘れずに！！                         </p>						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	バランス コーディネーション 19:15-20:00 伊藤 ★		アロハ フラ 19:00-20:15 坪井 ★	ストレッチ 19:20-20:00 坪井 ★	健康整体体操 19:30-20:30 高岩 ★		
20:00	エアロ 60 20:10-21:10 伊藤 ★★★	ボディ コンディショニング 20:00-21:00 田中 ★★	エアロビクス ボディメイキング 20:20-21:20 御辺 ★★	ボクササイズ50 20:10-21:00 坪井 ★★			
21:00							
22:00							

最終退館時間 月～金22:00 土21:30 日18:00

