

南長崎スポーツセンター スタジオスケジュール 2018年 11月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	金曜日 9:20からの「らくらく体操」 区内整理券配布は8:30 区外整理券配布は9:00 日曜日 9:30からの「ダンスビギナー」 区内外の整理券配布は9:00から				らくらく体操 (9:20～9:50) 定員 40名 関根		ダンスビギナー (9:30～10:20) 定員 40名 ERIKO
10:00	ラテン (10:00～10:50) 定員 40名 Kaori	パラエティストレッチ (10:00-10:50) 定員 40名 小林	ビギナー (10:00～10:50) 定員 40名 近藤	ピラティス (10:00～11:00) 定員 40名 AYA	太極拳 (10:00～10:50) 定員 40名 関根	パラエティストレッチ (10:00～10:50) 定員 40名 神	パレトン (10:30～11:30) 定員 40名 ERIKO
11:00	シェイプ (11:00～11:50) 定員 40名 村山	初めてバレエ (11:00-11:40) 定員 30名 神	コンバクトレーニング (11:00～11:50) 定員 30名 近藤	スンバ (11:10～12:00) 定員 40名 YUKI	パワーヨガ (11:00～12:00) 定員 40名 AYA	バレエ (11:00～12:00) 定員 20名 神	ピラティス (12:10～13:00) 定員 30名 相坂
12:00	パラエティストレッチ (12:00～12:50) 定員 40名 村山	バレエ (11:50～12:50) 定員 20名 神	オリジナルボクシング (12:00～12:50) 定員 40名 Minami				
13:00	ヨガ (13:00～14:00) 定員 40名 栗原	ボール&ボール (13:00～13:50) 定員 30名 坪井	ヨガ (13:30～14:30) 定員 40名 武井	フラダンス (13:20～14:20) 定員 40名 大濱	ビギナー (13:30～14:20) 定員 40名 坪井	パラエティストレッチ (13:30～14:20) 定員 40名 KIYOMI	グリーンヨガ (13:30～14:10) 定員 40名 佐藤
14:00	ジャズ (14:10～15:10) 定員 40名 小林	初めてピラティス (14:00～15:00) 定員 40名 Naoko	ステップ (14:30～15:20) 定員 30名 ラナ	バランス コーディネーション (14:30～15:30) 定員 40名 坪井	ビギナー (14:30～15:20) 定員 40名 KIYOMI	ピラティス【中級】 (15:30～16:20) 定員 40名 KIYOMI	Group Fight 45 (14:30～15:15) 定員 30名 佐藤
15:00	初めてピラティス (15:20～16:20) 定員 40名 Naoko	シェイプ (14:40～15:30) 定員 40名 宮崎					
16:00	・レッスンは無理なく、ご自身の体調に合わせてご参加ください。 ・各クラスには定員が設けられています。 整理券はレッスン開始の90分前（区内在住）、30分前（区外在住）からフロントでお渡します。 『平日10時からのレッスンは8時30分(区内在住)9時30分(区外在住)からの配布となります。 土・日・祝日10時からのレッスンは9時(区内在住)9時30分(区外在住)からの配布となります。』 ※並んでいる列への割り込みはご遠慮ください。ご本人様以外へ整理券の配布は致しかねます。 必ずご本人様が並んで整理券をとりください。 ※電話受付不可					スンバ (16:30～17:20) 定員 40名 Emi	
17:00	・整理券はスタジオに入りましたら担当者にお渡ししてください。 ・レッスン開始後の途中入場は、体調不良、ケガの原因となる場合がございます。 安全管理の為ご遠慮ください。 ・レッスン終了後はスタジオ内の清掃を行います。続けてレッスンに参加される場合でも、						
18:00	ボール&ボール (19:00～19:50) 定員 30名 近藤	ピラティス (19:00～20:00) 定員 40名 AYA	ルーシダットン (19:00～20:00) 定員 40名 平瀬	ヨガ (19:00～19:50) 定員 40名 Kie	ラテン (19:00～19:50) 定員 40名 Kaori		
19:00	ヒップホップ (20:00～21:00) 定員 40名 廣島	ストレッチ&ボール (20:10～21:00) 定員 30名 AYA	シェイプ (20:10～21:00) 定員 40名 平瀬	ジャズ (20:00～21:00) 定員 40名 ERIKO			
	月	火	水	木	金	土	日

- スケジュール変更の際は随時更新致します。
- 代行のお知らせは館内掲示にてご確認ください。

2018年10月30日更新