

STAAART レッスンスケジュール 2022年5月～



休館日、もしくは
不定期イベント等

	月	火	水	木	金	土	日
9:00					第2・第4週目 エアロビクスの基礎を学ぼう (藤本)		
10:00	パーソナルレッスン 予約枠 9:00～12:45	全身しっかり筋トレ (織田) 10:00～11:00	パーソナルレッスン 予約枠 9:00～13:30	パーソナルレッスン 予約枠 9:00～11:00	第1・第3週目 BMFダンス部(杉吉) 10:00～11:00	パーソナルレッスン 予約枠 9:00～22:00	
11:00		初級エアロビクス(織田) 11:15～11:45		肩の正しい動作習得 (藤本) 11:15～12:15	ほぐしてのぼしてセルフケア 11:15～11:45(俊長)		
12:00			脳が若返るリズム運動 12:30～13:00(三宮)	全身しっかり筋トレ (俊長) 12:00～13:00			
13:00	全身しっかりストレッチ 13:00～13:30(俊長)		姿勢改善の為の ストレッチ&筋トレ (三宮) 13:15～14:15				
14:00	腰(こし)痛撃退法 (藤本) 13:45～14:45	体力向上の為の ストレッチ&筋トレ (杉吉) 14:00～15:00	初級エアロビクス(三宮) 14:30～15:00				
15:00	膝(ひざ)痛撃退法 (杉吉) 15:00～15:45	パーソナルレッスン 予約枠 12:00～19:00	ダンスエアロ(杉吉) 15:15～15:45				
16:00				パーソナルレッスン 予約枠 13:30～19:00			
17:00				パーソナルレッスン 予約枠 15:15～19:00			
18:00							
19:00	パーソナルレッスン 予約枠 16:00～22:00		パーソナルレッスン 予約枠 16:00～22:00				
20:00		一日の疲れを癒す ストレッチ&筋トレ (藤本) 19:15～20:15		BMFトレーニング部(杉吉) 19:15～20:15 ※チケット利用	ビジター向け有料オープンクラス 19:30～20:15 ※担当・内容週替わり	有料オープンクラス公式LINE よりお申し込みください。	
21:00		中級エアロビクス(藤本) 20:30～21:00		五感を鍛えて機能改善 20:30～21:00(三宮)	ビジター向け有料オープンクラス 20:30～21:15 ※担当・内容週替わり		
22:00		中級ステップ(織田) 21:15～21:45		初中級エアロビクス(三宮) 21:15～21:45	※第1・2週目開催 詳細は別でご案内致します		

時間変更

時間変更

