

# 2025年 1月3日 (金) ~

## 駒沢オリンピック公園総合運動場トレーニングルーム スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
		会議室A (第二スタジオ)		会議室A (第二スタジオ)		会議室A (第二スタジオ)		
9:00 30 45	健康体操 竹本	熟年者体操 (健美操) 川津	健康体操 鈴木	熟年者体操 前畑	ストレッチ& ウォーキング 竹本	ストレッチ& ピラティス 牧	熟年者体操 谷岡	9:00 30 45
10:00		めざましヨガ (パワーヨガ) カヨ 9:30~10:30						10:00
10:45								10:45
11:00	B・C (エアロ) 大野	Zumba 大石	K-POPエアロ (ビギナー) 牧	B・C (ファットバーナー) 前畑	エアロピクス (レギュラー) 竹本	K-POPエアロ (アドバンス) 牧	トータルカーディオ ダンス 谷岡	11:00
12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	12:00
12:45			ストレッチ 牧 12:10~12:40			健康体操 鈴木		10
12:50	ヨガ 池田	Muscle Fit (マッスル フィット) イディ		ピラティス 谷岡	らくらくヨガ 松本	B・Cサーキット イディ	ピラティス 谷岡	12:50
13:45	12:45~13:45	12:50~13:50		12:50~13:50	12:45~13:45	12:15~13:15	12:50~13:50	45 50
14:00	エアロピクス (パーシック) 前畑	太極拳 井上	ヨガ 池田	トータルボディ コンディショニング 谷岡	B・C (エアロ) 市川	ヨガ 松本	コア・ トレーニング 五十嵐	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	15:00
16:10	整え体操 前畑恵				担当変更		Zumba 大石	17:00
16:10	15:10~16:10						17:00~18:00	18:00
19:00	B・C サーキット イディ	ヒップホップ KYOKO	パワーヨガ (健美操) 川津	ボディ コンディショニング 前畑行	ラテンダンス (Zumba) MAKIKO	コア・ ボクシング 内田		19:00
19:30	19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00	19:30~20:30	19:00~20:00	19:00~20:00		30
20:00								20:00
30								30

※プログラム・担当を変更することがあります。又、会議室Aのレッスンは施設の都合上休講する場合があります。予めご了承ください。

### 【グループエクササイズ参加について】

- ・開始時間になりましたら茶色い消毒用タオルを持ったままスタジオにお集まりください。どなたでも参加いただけます。
- ・内容比較表を参考に、体力・レベルに合ったクラス選択をお願いいたします。(★☆の数が多い程、強度・難易度も上がります)
- ・体調に合わせて無理のないようにご参加ください。(安全の為、開始10分後の入場はできません。) 詳細はスタッフまでお問い合わせください
- ・他の利用者の方に不快な念を与える行為はご遠慮ください。 駒沢トレーニングルーム
- ・担当者、クラス内容は変更する場合がございます。館内掲示板をご覧ください。 03-3421-8105