

スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋 Mスタジオプログラム 2019.1~

|       | 月                              | 火                                | 水                              | 木                              | 土                              | 日                              |
|-------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 10:00 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |
| 10:30 | 10:20~11:05<br>HOT YOGA<br>仲村  | 10:30~11:15<br>HOT YOGA<br>石原    | 10:30~11:15<br>HOT YOGA<br>河合  | 10:20~10:40<br>ストレッチ<br>中島     | 10:30~10:50<br>ストレッチ<br>立花     |                                |
| 11:00 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |
| 11:30 |                                |                                  |                                | ビデオヨガ<br>簡単YOGA<br>11:00~12:15 | 11:30~12:15<br>HOT YOGA<br>長谷川 | ビデオヨガ<br>基本YOGA<br>10:30~12:30 |
| 12:00 | ビデオストレッチ<br>11:30~13:00        | 12:00~12:45<br>サーフエクササイズ<br>弥生   | 12:00~12:45<br>サーフエクササイズ<br>河合 |                                |                                |                                |
| 12:30 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |
| 13:00 |                                |                                  |                                |                                | ビデオストレッチ<br>12:45~13:15        |                                |
| 13:30 |                                |                                  |                                | 13:00~13:45<br>サーフエクササイズ<br>河合 |                                |                                |
| 14:00 | ビデオヨガ<br>基本YOGA<br>13:30~15:00 | ビデオヨガ<br>簡単YOGA<br>13:15~14:45   | ビデオヨガ<br>基本YOGA<br>13:15~14:45 |                                | 14:00~14:45<br>サーフエクササイズ<br>安本 | ビデオヨガ<br>簡単YOGA<br>13:00~15:00 |
| 14:30 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |
| 15:00 |                                |                                  |                                | ビデオストレッチ<br>14:15~15:45        |                                |                                |
| 15:30 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |
| 16:00 | ビデオヨガ<br>簡単YOGA<br>15:30~17:00 | ビデオヨガ<br>基本YOGA<br>15:15~16:45   | ビデオストレッチ<br>15:15~16:45        |                                | ビデオヨガ<br>簡単YOGA<br>15:15~17:30 | 15:30~16:15<br>HOT YOGA<br>長谷川 |
| 16:30 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |
| 17:00 |                                |                                  |                                | ビデオヨガ<br>基本YOGA<br>16:15~17:45 |                                |                                |
| 17:30 |                                |                                  |                                |                                |                                | ビデオストレッチ<br>17:00~18:30        |
| 18:00 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |
| 18:30 |                                | ビデオストレッチ<br>17:30~19:30          | ビデオヨガ<br>簡単YOGA<br>17:30~19:30 |                                |                                |                                |
| 19:00 | ビデオヨガ<br>基本YOGA<br>18:00~20:00 |                                  |                                | ビデオヨガ<br>簡単YOGA<br>18:15~20:15 | ビデオヨガ<br>基本YOGA<br>18:00~20:00 |                                |
| 19:30 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |
| 20:00 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |
| 20:30 |                                |                                  | 20:00~20:45<br>HOT YOGA<br>MAO |                                |                                |                                |
| 21:00 |                                | 20:30~21:15<br>HOT YOGA<br>KAORI |                                |                                |                                |                                |
| 21:30 | 21:00~21:45<br>サーフエクササイズ<br>弥生 |                                  |                                | 21:00~21:45<br>サーフエクササイズ<br>河合 |                                |                                |
| 22:00 |                                |                                  | 21:30~22:15<br>サーフエクササイズ<br>安本 |                                |                                |                                |
| 22:30 | ビデオヨガ<br>簡単YOGA<br>22:15~23:00 |                                  |                                | ビデオヨガ<br>基本YOGA<br>22:15~23:00 |                                |                                |
| 23:00 |                                |                                  |                                |                                |                                |                                |