



ニコニコスポーツプラザ

スタジオプログラム

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00								9:00
10:00	10:15~ 時 ZUMBA GOLD ★ まどか45分	10:00~ 定員制 ★ パワーヨガ 坂上50分	10:00~ リラックスヨガ 山下60分	10:00~ はじめてエアロ ↓ 古谷30分	9:30~ あさヨガ 下林30分			10:00
11:00	11:15~ NEW 背骨コンディショニング まどか45分	11:05~ ★ キックBOX 坂上45分	11:15~ ★ あるくエアロ りな45分	10:45~ 心と身体を結ぶヨガ 下林45分	10:15~ バラエティーレッスン スタッフ30分	10:15~ ★ 初心者のためのピラティス呼吸法 永穂45分		11:00
12:00	12:15~ ピラティス30 坂上30分	12:05~ 時 コアトレお腹引き締め 坂上40分	12:15~ ★★ ZUMBA 小島45分	11:45~ ★★ ↓ RITMOS 小島45分	11:00~ ★ あるくエアロ 氷上45分	11:10~ ★★ ビューティーピラティス 永穂45分		12:00
13:00	13:00~ ★ ↓ シェイプアップエアロ 坂上45分	13:00~ ★ ↓ HIPHOP & JAZZ 輝咲60分	13:15~ ★ ↓ ラテンエアロ 西村45分	12:45~ ★ NEW ボディメイクヨガ りな45分	12:00~ ★ ダンスエアロ りな45分	12:10~ ★ ↓ Balletone 永穂60分		13:00
14:00	14:00~ ウェーブストレッチ30 定員制 坂上30分	14:15~ にこにこ太極拳 木寺60分	14:15~ ★ SUNRISE YOGA 西村60分	13:45~ ボディメンテナンスQ-ren まどか45分	13:15~ ★ ↓ DISCO WORLD 内藤45分	13:25~ ★★ チャレンジエアロ 永穂50分	13:20~ ★ ↓ 時 DISCO DANCE 西村60分	14:00
15:00	14:45~ ★ ↓ RITMOS 小島60分	15:30~ はじめてのパワーヨガ 古谷30分	15:30~ DISCO DANCE30 ★ 西村30分	14:45~ ★★ ZUMBA まどか45分	14:15~ ★★ ZUMBA 小島45分	14:30~ 自由開放 30分	14:35~ ★ 時 心と身体を結ぶヨガ 西村60分	15:00
16:00	16:00~ 自由開放 30分	16:15~ 自由開放 30分	16:15~ 自由開放 30分	15:45~ 自由開放 30分	15:15~ 定員制 ★ ウェーブリングヨガ 古谷45分			16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	19:15~ ★ あるくエアロ 内藤45分	19:15~ ★ あるくエアロ 氷上45分	19:15~ ★ ↓ DISCO DANCE 西村45分	19:00~ ★ ↓ だれでも太極拳 木寺60分	19:15~ ★ ターゲット・コンディショニング 永穂45分			19:00
20:00	20:15~ ★★ ZUMBA 内藤60分	20:15~ ★★ チャレンジエアロ 氷上50分	20:15~ ★ SUNRISE YOGA 西村70分	20:15~ ★ ↓ キックBOX 坂上45分	20:15~ ★ Balletone 永穂50分			20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

※バラエティーレッスンについて
ちよっと系のレッスンを週変わりで行います。

- 第1金曜日 ボールエクササイズ
- 第2金曜日 ダンベルエクササイズ
- 第3金曜日 はしごチャレンジ
- 第4金曜日 棒コンディショニング
- 第5金曜日 にこにこ脳トレ
(第5金曜日がない月はにこにこ脳トレのレッスンはありません)

時 時間が変更になったクラス

- ◆時間等お間違えないようお気をつけください。
- ◆レッスン開始10分以上経ってからの参加はご遠慮ください。
- ◆器具を使うクラス(ボール・ウェーブリングetc)は数に限りがあるため定員制とさせていただきます。(先着順)
- ◆続けてレッスンを受講される方は、一度退室してから再度入場される様、ご協力お願い致します。
- ◆クラス内容等分からないことがありましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

クラスレベル プログラムの難易度によって星の数が増えます。

☺ どなたでも参加できます。 ↓ 初心者の方 ★ 初級者の方

★ ↓ 初・中級者の方 ★★ 中級者の方

定員制 月 ウェーブストレッチ30 14:00~ 22名 金 ウェーブリングヨガ 15:15~ 15名

について 火 パワーヨガ 10:00~ 30名

◆上記クラスでは、レッスン開始30分前より3Fジムカウンターにて整理券を配付致します。◆但し、前のクラスを途中退場しての整理券の確保はご遠慮下さい。安全確保の為、ご協力お願いします。

自由開放 について

- ◆レッスンクラスではありません。
- ◆御自由にリラックスしていただけます。