

STUDIO LINE

2024 12

TS 浜松スポーツセンター
〒435-0043 浜松市中央区宮竹町728-1 TEL:053-460-0100

2024
12

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■営業時間 月~土 9:45~22:00
日 9:45~13:00
祝 9:45~20:00
■休館日 月末2日間 GW・お盆・年末年始
12月29日~1月4日

	月				火				水				木				金				土				日					
	2F-TR1	2F-TR2	2F-TR3	1F-TR4	2F-TR1	2F-TR2	2F-TR3	1F-TR4	2F-TR1	2F-TR2	2F-TR3	1F-TR4	2F-TR1	2F-TR2	2F-TR3	1F-TR4	2F-TR1	2F-TR2	2F-TR3	1F-TR4	2F-TR1	2F-TR2	2F-TR3	1F-TR4	2F-TR1	2F-TR2	2F-TR3	1F-TR4		
10	TRX サスペンション (スタッフ) 10:30-11:00	ダンス エアロ (春菜) 10:15-11:00	リズム ウォーク (林) 10:15-11:00		TRX サスペンション (スタッフ) 10:30-11:00	オリジナル ステップ (市川) 10:15-11:05	オリジナル ステップ (小杉) 10:40-11:10			かんたん エアロ (飯島) 10:20-11:05	ヨーガ (名淵) 10:15-11:05	ストレッチ フリー 10:00-11:15			バランス (伊藤ひ) 10:30-11:20	オリジナル エアロ (石黒) 10:30-11:20			TRX サスペンション (スタッフ) 10:30-11:00	ダンス エアロ (村松茜) 10:15-11:05	健美操 (大石) 10:15-11:05			TRX サスペンション (スタッフ) 10:40-11:10	TRX サスペンション (スタッフ) 10:10-10:30	オリジナル エアロ (古橋) 10:15-11:05	オリジナル エアロ (古橋) 10:15-11:15	オリジナル エアロ (古橋) 10:15-11:15	ストレッチ フリー 10:00-11:15	
11	TRX サスペンション (スタッフ) 11:10-11:40	ヨーガ (林) 11:15-12:05	ZUMBA (野村) 11:15-12:00		TRX サスペンション (スタッフ) 11:10-11:40	ピラティス (小杉) 11:20-12:10	ピラティス (CHINATSU) 11:25-12:10			かんたん ステップ (飯島) 11:20-11:50	エアリアルヨガ (松本) 11:25-11:55	HIPHOP 11:40-12:30			パワー ヨガ (高塚) 11:30-12:20	リズム ウォーク (伊藤ひ) 11:35-12:05			TRX サスペンション (スタッフ) 11:10-11:40	オリジナル ステップ (三輪) 11:20-12:05	かんたん エアロ (飯田) 11:20-12:10			TRX フリー 10:00 12:30	オリジナル エアロ (古橋) 11:20-12:10	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	
12	TRX フリー 10:00 13:30		太極拳 (藤本) 12:20-13:10	ストレッチ フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 13:30	エアリアルヨガ パーソニック (松本) 12:25-13:10	かんたん エアロ (藤垣) 12:45-13:30		TRX フリー 12:00 13:30	ヨーガ (飯島) 12:05-12:55				バランス コア (青木) 12:25-13:15	バランス コア (青木) 12:25-13:15			エアリアルヨガ (松本) 12:25-12:50	TRX (スタッフ) 12:25-12:45	ユニバーサル ヨガアース (小出) 12:50-13:35			TRX フリー 10:00 13:30	LES MILLS WUZZY 12:30-13:00	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30		
13		オリジナル エアロ (高塚) 12:40-13:30		ストレッチ フリー 10:00 13:30		エアリアルヨガ パーソニック (松本) 12:25-13:10	かんたん エアロ (藤垣) 12:45-13:30				リズム ウォーク (飯田) 13:00-13:40	ストレッチ フリー 10:00 13:30			かんたん ステップ (林) 13:20-14:05	TRX (スタッフ) 13:30-13:50			エアリアルヨガ (松本) 13:00-13:25	LES MILLS BODYPUMP (神戸) 13:00-13:30	ユニバーサル ヨガアース (小出) 12:50-13:35				オリジナル エアロ (市川) 13:15-14:05	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	
14		かんたん エアロ (竹山) 13:45-14:35	LES MILLS CORE (神戸) 13:45-14:15	ストレッチ フリー 10:00 13:30		エアリアルヨガ ピギナー (唯夏子) 13:25-14:10	バランスボール (藤垣) 13:40-14:00			RITMOS RM (村松茜) 13:30-14:15	BODY トレーニング (飯田) 13:50-14:20	ストレッチ フリー 10:00 13:30			かんたん ステップ (林) 13:20-14:05	TRX (スタッフ) 13:30-13:50			かんたん エアロ (名淵) 13:45-14:35	関節 アプローチ (神戸) 13:45-14:30				オリジナル エアロ (市川) 13:15-14:05	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30		
15		A-ヨガ (竹山) 14:50-15:40	TRX サスペンション (スタッフ) 14:35-15:05	ストレッチ フリー 10:00 13:30						ローラー ピラティス (石黒) 14:30-15:20	ストレッチ フリー 10:00 13:30				ピラティス (小杉) 15:00-15:50	TRX サスペンション (スタッフ) 15:00-15:30			ヨーガ (森下) 14:45-15:35						オリジナル エアロ (市川) 14:20-15:10	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	
16			TRX サスペンション (スタッフ) 15:45-16:15	ストレッチ フリー 10:00 13:30						かんたん エアロ (青山) 15:35-16:25	ストレッチ フリー 10:00 13:30				シルク サスペンション (小杉) 16:00-16:30	TRX フリー 15:30 19:10			TRX サスペンション (スタッフ) 15:50-16:20						オリジナル エアロ (市川) 14:20-15:10	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	
17			TRX フリー 15:05 18:15	ストレッチ フリー 10:00 13:30						ボール・ ストレッチ (青山) 16:40-17:10	ストレッチ フリー 10:00 13:30					TRX フリー 15:30 19:10									オリジナル エアロ (市川) 14:20-15:10	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	
18				ストレッチ フリー 10:00 13:30							ストレッチ フリー 10:00 13:30					TRX フリー 15:30 19:10										オリジナル エアロ (市川) 14:20-15:10	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30
19	ウェービング ストレッチ (原田) 18:45-19:35	LES MILLS BODYCOMBAT (三輪) 18:50-19:35								LES MILLS BODYCOMBAT (三輪) 18:45-19:30	ピラティス (小杉) 18:40-19:30	ストレッチ フリー 10:00 13:30			sqllion (奈実) 18:55-19:40	TRX サスペンション (スタッフ) 19:10-19:40				オリジナル エアロ (石黒) 19:15-20:05						オリジナル エアロ (石黒) 19:15-20:05	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30
20	ヨーガ (伊藤ひ) 19:45-20:30	LES MILLS CORE (神戸) 19:50-20:20			ZUMBA (はづき) 19:30-20:15	ボール・ ストレッチ (伊藤ひ) 19:15-20:15				オリジナル ステップ (三輪) 19:45-20:30	シルク サスペンション (小杉) 19:45-20:15	ストレッチ フリー 10:00 13:30			シルク サスペンション (AKI) 20:00-20:45	LES MILLS BODYPUMP (成宮) 20:00-20:45	HIPHOP (HIRO) 20:10-20:55									オリジナル エアロ (石黒) 19:15-20:05	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30
21	エアリアル ヨガ (伊藤ひ) 20:45-21:30	LES MILLS BODYPUMP (神戸) 20:35-21:20			sqllion (はづき) 20:30-21:15	オリジナル エアロ (横田) 20:30-21:20				エンジョイ ダンス (YUKA) 20:45-21:30	TRX サスペンション (スタッフ) 20:35-21:05	ストレッチ フリー 10:00 13:30			LES MILLS BODYCOMBAT (成宮) 21:00-21:30	関節 アプローチ (神戸) 21:00-21:30										オリジナル エアロ (石黒) 19:15-20:05	TRX フリー 10:00 13:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30	TRX フリー 10:00 12:30

初めての方にお勧めプログラムです。

プログラムへ参加される方へ

- ・レッスン準備が整い次第、入室可能です。
- ・ご自身以外による場所取り、タオルやペットボトル等を使つての場所取りをされないようお願いいたします。
- ・レッスン開始以降の入室はできません。
- ・TRXフリー時間帯にTRXレッスンがございますので、ぜひご参加ください。(レッスン中はTRXフリーをご利用いただけませんので、ご了承ください。)