

## Sports+ 8月 スタジオタイムスケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00	11:00~11:45 隔週開催(8/6/20) らくらくエアロ (氏家) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	11:00~11:45 ZUMBA (加藤) ¥1500 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	11:00~11:45 隔週開催 バランスポール(8/1・22) ツイストレングス(8/8・29) (氏家) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	11:00~11:45 ボクシングエクササイズ (氏家) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	11:00~11:45 TRXサーキット (山田) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	10:30~11:30 運脳体操 第1・3…高学年 第2・4…低学年 ¥2000/月
12:00	11:00~11:45 隔週開催(8/13/27) ファンクショナルトレーニング (門間) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>				11:45~12:30 ストレッチポール (山田) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	
17:00				19:15~20:00 バランスポール(8/30) (氏家) ¥1500	17:30~18:30 運脳体操 第1・3…低学年 第2・4…高学年 ¥2000/月	
19:00	19:15~20:00 ボクシングエクササイズ (氏家・門間) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	19:30~20:45 隔週開催(8/7/21) エイテコ(加川) (カルチャー教室)	19:15~20:00 隔週開催(8/8・22) シンプルエアロ (高谷) ¥1500 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	19:15~20:00 ZUMBA(8/2・9・23) (加藤) ¥1500 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	19:15~20:00 TRXサーキット (山田) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	
20:00		19:15~20:00 隔週開催(8/28) コアトレ&ストレッチ (伊澤) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	19:15~20:00 隔週開催(8/1/29) ツイストレングス (氏家) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	20:00~21:00 スポーツ塾 ¥1000/1回	20:00~20:45 ストレッチポール (山田) ¥1000 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">使</span>	