

# メイプル・スポーツ・スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ゆっくりYOGA 10:00Chihiro	エイジレスフィット 10:00~NAOMI	キックシェイプ 10:10~TAKA	フラ 10:00~NAOMI	エイジレスフィット 10:00~NAOMI	THE ステップ 10:00~NAOMI	YOGA 9:30~ S ボクシング 10:40~MOMOKO
11:00	アナトミックYOGA 11:15~ MOMOKO	タイ式YOGA 11:15~TAKA	YOGA 11:00~TAKA	ビューティーYOGA 11:15~YUKI	THE ステップ 11:05~NAOMI	フラ 11:05~NAOMI	ハンモックYOGA 11:40~MOMOKO
12:00				ピラティス		YOGA リンパ+	
12:30	S ボクシング30	ハンモックYOGA 12:30~MOMOKO		12:20~YUKI		12:10~MOMOKO	
13:00	- 5キュダイエット - 10キュクロストレ	リラックスYOGA 13:50~MOMOKO	フラ クブナ 13:00~NAOMI		アロマYOGA 13:00~YUKI		10月スタート NEW クラス YOGA リンパ+ 土曜日 12:30~ 循環器障害改善 肩こり、腰痛 ウエストシェイ プアップ・バス トアップ・小顔 効果
14:00			踏み台昇降30 14:05~NAOMI	ゆっくりYOGA 14:00~MOMOKO	フラ 14:10~NAOMI	大人気 体育塾 13:30~	
15:00							
16:00	キッズチア 16:20~幼年~		キッズダンス 16:00~幼年			キッズレスリング 初級 15:00~ 幼年~大歓迎	
17:00	17:05~小3~ 18:10~選手	ギャルズ 17:30~SAYOKO	16:30~小学生 NAOMI	キッズフラ 16:30~リコ 17:15~ティアレ NAOMI	キッズチア 16:30~ チアフラッグシップ 17:30~	キッズレスリング FIRE BOYS 選手コース	
18:00	YURI	ダンス部 18:25~ATSURO	キッズレスリング FIRE BOYS 選手コース				
19:00	ピラティス 19:15~TAKA	フラ 19:15~NAOMI	18:00~20:00	YOGA 19:15~MOMOKO	FIRE BOYS 18:10~20:10		
20:00	YOGA 20:20~YUKI	YOGA 20:20~MOMOKO	フラ LINO 20:30~NAOMI	フラ OHANA 20:30~NATSUNO	THE ステップ 20:30~NAOMI	サービスクラス S ボクシング ¥1,500	

**通常プログラム** 各レッスン（月4回）月会費¥3000 入会金¥3000 レギュラークラス全クラス **体験無料OK**（ハンモックヨガ除）サービスクラス

**キッズクラス料金** ○キッズアロハ（木）幼年クラス16：00～ 小学生～クラス16：30（月4回¥3500） ○キッズダンス（水）（月4回¥3000）○体育塾（土）月4回  
¥3000

○キッズチア 幼年～クラス（月）16：30～ 初級～17：00～（月） 中上級～（金）16：30～（月4回¥4500）全米チャンピオン・チアダン出演ダンサーが直接指導

**お問い合わせ** 相模原市中央区千代田2-2-14メイプルビル2F TEL090-3334-1630 問い合わせホーム [www.maple-sportsstudio.com](http://www.maple-sportsstudio.com)