

タイムテーブル
Time Table

2020年8月～

スタジオ
Studio

■プログラム内容については都合により変更になる場合がございます。

ITOMAN FITNESS 東伏見

| 日 (SUN) | time | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | time |
|---------------------------------|----------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------|
| 10:30~(45) シンプルラテンエアロ 飯盛 | 10:30 11:00 | 10:30~(45) ヨガ 今田 | 10:30~(45) ベリーダンス 飯盛 | 10:30~(45) HIP-HOP いちご | 10:30~(45) ヨガ 今田 | 10:30~(45) 初中級エアロ 大溝 | 10:30 11:00 |
| 11:30~(45) 初級エアロ&ストレッチ 今田 | 11:30 12:00 | 11:30~(45) Zumba yuri | 11:30~(45) マットピラティス 本間 | 11:30~(45) リラックス&ストレッチ 椎名 | 11:30~(45) 休講 | 11:30~(45) リラックスヨガ 茂木 | 11:30 12:00 |
| 12:30~(45) やさしいヨガ 佐野 | 12:30 13:00 | 12:30~(45) 初級エアロ 大溝 | 12:30~(45) 初級エアロ 大溝 | 12:30~(45) やさしいエアロ 大溝 | 12:30~(45) 初級エアロ&ホディメイク 茂木 | 12:30~(45) KAKU-TOH 茂木 | 12:30 13:00 |
| 13:30~(45) リラックスヨガ 佐野 | 13:30 14:00 | 13:30~(45) フラダンス 仲埤 | 13:30~(45) 太極拳 福本 | 13:30~(45) F-スタイル EMI | 13:30~(45) Zumba yuri | | 13:30 14:00 |
| 14:30~(45) 初中級エアロ 大溝 | 14:30 15:00 | | 14:30~(45) Zumba 狩俣 | | 14:30~(45) セルフケア 椎名 | | 14:30 15:00 |
| 15:30~(45) ハウス いちご | 15:30 16:00 | Jr体操 15:30-16:20 | | Jr体操 15:30-16:20 | | | 15:30 16:00 |
| | 16:30 17:00 | Jr体操 16:30-17:20 | Jr体操 16:30-17:20 | Jr体操 16:30-17:20 | Jr体操 16:30-17:20 | Jr体操 16:30-17:20 | 16:30 17:00 |
| | 17:30 18:00 | Jr体操 17:30-18:20 | Jr体操 17:30-18:20 | Jr体操 17:30-18:20 | Jr体操 17:30-18:20 | Jr体操 17:30-18:20 | 17:30 18:00 |
| | 18:30 19:00 | | | | | | 18:30 19:00 |
| | 19:30 20:00 | 19:00~(45) 初級ステップ ハ谷 | 19:00~(45) ヨガ&筋活イソニック 茂木 | 19:00~(45) ラテンエアロ 飯盛 | 19:00~(45) パワーヨガ 茂木 | | 19:30 20:00 |
| | 20:30 21:00 | 20:00~(45) オリジナルエアロ ハ谷 | | 20:00~(45) アグニイフ&ストレッチ 茂木 | 20:00~(45) KAKU-TOH 茂木 | | 20:30 21:00 |
| | 21:30 22:00 | | | | | | 21:30 22:00 |

感染拡大防止の観点よりレッスン時間・一部のレッスン内容を変更して実施致します。

スタジオプログラム 定員12名 (整理券配布)

※参加人数が定員に満たない場合は連続して受講可能

※マスク着用をお願いします。

会員の皆様には引き続きご不便をお掛け致しますが、ご理解の程、宜しくお願い致します。