

2025年度

イトマンフィットネス西神 スタジオプログラムタイムスケジュール

月	火	水	金	土	日
おはよう体操 ♡ 田中 9:30~10:15	おはよう体操 桂 ♡ 9:45~10:15	おはよう体操 MIKA ♡ 9:45~10:15	おはよう体操 ♡ 田中 9:30~10:15	→トレーニング&コンディショニング系クラス →エアロビクス系クラス →ダンス系クラス →リラックス系クラス →有料レッスン	
初中級エアロ ♡ 田中 10:30~11:15	燃焼エアロ+α 桂 10:30~11:30	it's miracle コリオ MIKA 10:30~11:15	初中級エアロ ♡ 田中 10:30~11:15	ベーシックエアロ MIKA 10:30~11:15	
太極拳 ♡ 福岡 11:30~12:15	STEP 佐藤 11:45~12:30	初中級エアロ ♡ 明尾 11:30~12:15	ヨガ60 ♡ 桂 11:30~12:30	ヘルピックストレッチ ♡ MIKA 11:30~12:15	太極拳 ♡ 橋本龍叔 11:15~12:15
	ラテンスクール(有料) 佐藤 12:40~13:30		ZUMBA ♡ 東 12:45~13:30	機能改善ストレッチ ♡ 岡本 13:00~13:45	
ローハイCOMBO 志水 13:30~14:15	エアロベーシックα ♡ 佐藤 13:45~14:30	ショートヨガ ♡ 桂 13:30~14:00	ビタミンエアロ ♡ 志水 13:45~14:30	格闘技エクササイズ ♡ 岡本 14:00~14:45	かんたんストリートダンス ♡ 石井 14:00~14:45
ハワイアンフラ ♡ 万条 14:25~15:10	かんたんストリートダンス ♡ 石井 14:45~15:30	エンジョイラテン 桂 14:15~15:00	STEPポティバランス(有料) 志水 14:40~15:30		ハワイアンフラ ♡ 川島 15:00~15:45
	キッズ少林寺(スクール) 福岡 16:30~17:30	キッズダンス(スクール) 松原 16:30~17:30	キッズダンス(スクール) 松原 16:30~17:30		フラダンス中級(有料) 川島 16:00~17:00
	キッズバレエ(スクール) 塩津 17:30~18:30				
ZUMBA ♡ MIKI 19:45~20:30	リズムダンス 松尾 19:30~20:15	ダイナマイトウォーク60 佐藤 19:30~20:30	初・中級エアロ ♡ 田中 19:30~20:15	ハワイアンフラ ♡ 万条 18:30~19:15	