

スタジオタイムテーブル
Studio Time Table

2021年9月1日～

■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)	10:30	10:30～(45)	10:30～(45)	10:30～(45)	10:30～(45)	10:30～(45)	10:30
シンプルラテンエアロ 飯盛	11:00	ヨガ 今田	ベリーダンス 飯盛	HIP-HOP いちご	やさしいパワーヨガ 今田	初級エアロ 大溝	11:00
11:30～(45)	11:30	11:30～(45)	11:30～(45)	11:30～(45)	11:30～(45)	11:30～(45)	11:30
初級エアロ&ストレッチ 今田	12:00	ZUMBA yuri	マットピラティス 本間	リラックス&ストレッチ 椎名	やさしいバレエ 中込	リラックスヨガ 茂木	12:00
12:30～(45)	12:30	12:30～(45)	12:30～(45)	12:30～(45)	12:30～(45)	12:30～(45)	12:30
やさしいヨガ 佐野	13:00	初級エアロ 大溝	初級エアロ 大溝	やさしいエアロ 大溝	初級エアロ&ボディメイク 茂木	KAKU-TOH 茂木	13:00
13:30～(45)	13:30	13:30～(45)	13:30～(45)	13:30～(45)	13:30～(45)		13:30
リラックスヨガ 佐野	14:00	フラダンス 仲坪	太極拳 福本	F-スタイル EMI	ZUMBA yuri		14:00
14:30～(45)	14:30		14:30～(45)		14:30～(45)		14:30
初級エアロ 大溝	15:00		ZUMBA 石島		セルフ케어 椎名		15:00
15:30～(45)	15:30			15:30			15:30
ハウス いちご	16:00			～16:20 Jr体操			16:00
	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
	17:00	～17:20 Jr体操	～17:20 Jr体操	～17:20 Jr体操	～17:20 Jr体操	～17:20 Jr体操	17:00
	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
	18:00	～18:20 Jr体操	～18:20 Jr体操	～18:20 Jr体操	～18:20 Jr体操	～18:20 Jr体操	18:00
	18:30						18:30
	19:00	19:00～(45)	19:00～(45)	19:00～(45)	19:00～(45)		19:00
	19:30	ストロングネイション 吉田	ヨガ&筋コンディショニング 茂木	ラテンエアロ 飯盛	パワーヨガ 茂木		19:30
	20:00			20:00～(45)	20:00～(45)		20:00
	20:30			アプシエイブ&ストレッチ 茂木	KAKU-TOH 茂木		20:30
	21:00						21:00
	21:30						21:30
	22:00						22:00
	22:30						22:30

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

定員20名(定員を超えた場合は抽選)

※参加人数が定員に満たない場合は連続して受講可能。

※マスクの着用をお願い致します。

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。