

スタジオタイムテーブル
Studio Time Table

2021年8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	10:30～(45)	10:30～(45)	10:30～(45)	10:30～(45)	10:30～(45)	10:30
	11:00	ヨガ 今田	ベリーダンス 飯盛	HIP-HOP いちご	初級エアロ&ストレッチ 今田	初中級エアロ 大溝	11:00
	11:30	11:30～(45)	11:30～(45)	11:30～(45)	11:30～(45)	11:30～(45)	11:30
	12:00	ZUMBA yuri	マットピラティス 本間	リラククス&ストレッチ 椎名	ヨガ 今田	リラククスヨガ 茂木	12:00
	12:30	12:30～(45)	12:30～(45)	12:30～(45)	12:30～(45)	12:30～(45)	12:30
	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	13:30～(45)	13:30～(45)	13:30～(45)	13:30～(45)		13:30
	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		14:30～(45)		14:30～(45)		14:30
	15:00		ZUMBA 石島		セルフ케어 椎名		15:00
	15:30	15:30		15:30			15:30
	16:00	～16:20 Jr体操		～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	ストロングネーション 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			アブシェイブ&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15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。