

スタジオタイムテーブル Studio Time Table

2022年7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。

日 (SUN)	time	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	time
	10:00						10:00
10:30～(45) シンプルラテンエアロ 飯盛	10:30	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) やさしいパワーヨガ 今田	10:30～(45) 初級エアロ 大溝	10:30
11:30～(45) 初級エアロ&ストレッチ 今田	11:30	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) やさしいバレエ 中込	11:30～(45) リラックスヨガ 茂木	11:30
12:30～(45) やさしいヨガ 佐野	12:30	12:30～(45) 初級エアロ 大溝	12:30～(45) 初級エアロ 大溝	12:30～(45) 初級エアロ 大溝	12:30～(45) 初級エアロ&ボディメイク 茂木	12:30～(45) KAKU-TOH 茂木	12:30
13:30～(45) リラックスヨガ 佐野	13:30	13:30～(45) フラダンス 林田	13:30～(45) 太極拳 福本	13:30～(45) F-スタイル EMI	13:30～(45) ZUMBA yuri		13:30
14:30～(45) 初級エアロ 大溝	14:30		14:30～(45) ZUMBA 石島		14:30～(45) セルフ케어 椎名		14:30
15:30～(45) ハウス いちご	15:30			15:30 ～16:20 Jr体操			15:30
	16:30	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 Jr体操	16:30
	17:30	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 Jr体操	17:30
	18:30						18:30
	19:00	19:00～(45) ストロングネイション 吉田	19:00～(45) ヨガ&筋コンディショニング 茂木	19:00～(45) ラテンエアロ 飯盛	19:00～(45) パワーヨガ 茂木		19:00
	19:30						19:30
	20:00			20:00～(45) アプシエイブ&ストレッチ 茂木	20:00～(45) KAKU-TOH 茂木		20:00
	20:30						20:30
	21:00						21:00
	21:30						21:30
	22:00						22:00
	22:30						22:30
17:30 (閉館18:00)	ジム終了時間	22:30 (閉館23:00)	22:30 (閉館23:00)	22:30 (閉館23:00)	22:30 (閉館23:00)	20:30 (閉館21:00)	ジム終了時間

ITOMAN FITNESS 東伏見