

スタジオタイムテーブル
Studio Time Table

2024年10月～

■プログラム内容については都合により変更になることがあります。

日 (SUN)	time	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (FRI)	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
	11:00							11:00
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
	12:00							12:00
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
	13:00							13:00
13:30～(45) 初級エアロ 大溝	13:30	13:30～(45) フラダンス 林田	13:30～(45) 太極拳 福本	13:30～(45) JAZZ EMI		13:30～(45) ZUMBA yuri		13:30
	14:00							14:00
14:30～(45) ハウス いちご	14:30		14:30～(45) ZUMBA 石島			14:30～(45) セルフ케어 椎名		14:30
	15:00							15:00
	15:30			15:30 ～16:20 Jr体操	15:30 ～16:30 ジャズダンス 瀬沼			15:30
	16:00							16:00
	16:30	16:30 ～17:20 Jr体操	16:30 ～17:20 Jr体操	16:30 ～17:20 Jr体操	16:40 ～17:40 ミュージカルダンス 瀬沼	16:30 ～17:20 Jr体操	16:30 ～17:20 Jr体操	16:30
	17:00							17:00
	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
	18:00							18:00
	18:30							18:30
	19:00	19:00～(45) タップダンスエクササイズ 本多	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) アプシェイブ&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

