

Time Table

2020年6月～

スタジオ **Studio** ■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) シンプルラテンエアロ 飯盛	10:30 11:00	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) ヨガ 今田	10:30~(45) 初中級エアロ 大溝	10:30 11:00
11:30~(45) 初級I70&ストレッチ 今田	11:30 12:00	11:30~(45) Zumba yuri	11:30~(45) マットピラティス 本間	11:30~(45) リラククス&ストレッチ 椎名	13:30~(45) 休講	11:30~(45) リラククスヨガ 茂木	11:30 12:00
12:30~(45) やさしいヨガ 佐野	12:30 13:00	12:30~(45) 初級エアロ 大溝	12:30~(45) 初級エアロ 大溝	12:30~(45) やさしいエアロ 大溝	12:30~(45) 初級I70&ボディメイク 茂木	12:30~(45) KAKU-TOH 茂木	12:30 13:00
13:30~(45) リラククスヨガ 佐野	13:30 14:00	13:30~(45) フラダンス 仲理	13:30~(45) 太極拳 福本	13:30~(45) F-スタイル EMI	13:30~(45) Zumba yuri		13:30 14:00
14:30~(45) 初中級エアロ 大溝	14:30 15:00		14:30~(45) Zumba 狩俣		14:30~(45) セルフケア 椎名		14:30 15:00
15:30~(45) ハウス いちご	15:30 16:00	Jr体操 15:30-16:20		Jr体操 15:30-16:20			15:30 16:00
	16:30 17:00	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 16:30-17:20	16:30 17:00
	17:30 18:00	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 17:30-18:20	17:30 18:00
	18:30 19:00						18:30 19:00
	19:30 20:00	19:00~(45) F-スタイル miki	19:00~(45) ヨガ&筋力トレーニング 茂木	19:00~(45) ラテンエアロ 飯盛	19:00~(45) パワーヨガ 茂木		19:30 20:00
	20:30 21:00	20:00~(45) オリジナルエアロ ハ谷		20:00~(45) アソビイ70&ストレッチ 茂木	20:00~(45) KAKU-TOH 茂木		20:30 21:00
	21:30 22:00						21:30 22:00

6/17(水)よりレッスンを再開いたします。

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

スタジオプログラム 定員12名 (整理券配布)

※参加人数が定員に満たない場合は連続して受講可能

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。