

● 4/1(水)~15日(水)延長スタジオ特別タイムテーブル

スタジオ
Studio

■赤字の時間帯は通常時から変更となっているのでお気を付けください。
■前回3/21~3/31の特別プログラムからインストラクターの変更、休止のプログラムがございます。

イトマンフィットネス 札幌

日 (SUN)	time	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	time
	11:00						11:00
11:00~(60) パワフルヨガ 釜 鈴	11:30	11:00~(60) パワフルヨガ 本 間 (春)	11:00~(60) ミドル 本 山	11:00~(60) リラックスヨガ 葛 西	11:00~(60) キックボクササイズ MAKI		11:30
	12:00						12:00
	13:30						13:30
13:45~(45) Zumba AIKA	14:00	休 止	休 止	13:30~(45) アプ&ストレッチ 水 野	13:30~(60) 健美操 五郎部	13:30~14:15 (45) ミドル 陣 内	14:00
	14:30						14:30
15:00~15:40 (40) スリム 飯 田	15:00	14:45~(60) リラックスヨガ 達 田	14:45~(60) ウォーキング 水 野	14:45~(60) Zumba ユミコ	休 止	休 止	15:00
	15:30						15:30
	16:00						16:00
16:05~16:45 (40) ステップ 小野寺	16:30					16:15~(45) Zumba 嶋 崎	16:30
	18:00						18:00
	18:30	18:00~18:40 (40) Zumba AIKA	18:00~18:40 (40) フリースタイルダンス 山 内	18:00~18:40 (40) ヨガ 釜 鈴	18:00~18:40 (40) ステップ 森 谷		18:30
	19:00					18:30~(60) リラックスヨガ 小野寺	19:00
	19:30	休 止	19:05~19:45 (40) エアロビクス 本 山	19:05~19:45 (40) エアロビクス 石 崎	19:05~19:45 (40) ヨガ 森 谷		19:30
	20:00						20:00
	20:30	20:10~20:50 (40) フリースタイルJAZZ 山 内	20:10~20:50 (40) ヨガ 石 本	20:10~20:50 (40) Zumba 蛭 原	20:10~20:50 (40) フリースタイルダンス 山 内		20:30
	21:00						21:00
	21:30	21:15~21:55 (40) スリム 塚 原	21:15~21:55 (40) フリースタイルダンス 中 川	21:15~21:55 (40) ピラティス 杉 野	21:15~21:55 (40) Zumba 蛭 原		21:30
	22:00						22:00