



# 7/1(水)~7/31(金)スタジオ特別タイムテーブル

イトマンフィットネス

■赤字時間帯は通常とは違う時間帯に変更となっているのでお気を付けてください。

日 (SUN)	time	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	time	
	11:00						11:00	
11:00~11:45 (45)		11:00~11:45 (45)	11:00~11:45 (45)	11:00~11:45 (45)	11:00~11:45 (45)		11:30	
ヨガ 釜 鈴		ヨガ 本 間	ミドル 本 山	リラックスヨガ 葛 西	キックボクササイズ MAKI		12:00	
	12:00						12:00	
	13:30						13:30	
	13:45~14:30 (45)	エアロ 休 止	Zumba 休 止	13:30~14:15 (45) アフ&ストレッチ 水 野		13:30~14:15 (45) ミドル 陣 内	14:00	
Zumba AIKA	14:30						14:30	
	15:00	14:45~15:30 (45) ヨガ 達 田	14:45~15:30 (45) ウォーキング 水 野	15:00~15:45 (45) Zumba ユミコ	14:45~15:30 (45) イージー 能 登	15:00~15:45 (45) ピラティス 中 村	15:00	
15:30~16:15 (45) ステップ 小野寺	15:30						15:30	
	16:00						16:00	
	16:30					Zumba 休 止	16:30	
	17:00						17:00	
	18:00	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) ヨガ 森 谷		18:00	
	18:30						18:30	
	19:00						19:00	
	19:30	19:15~19:55 (40) フリースタイルJAZZ 山 内	エアロ 休 止	19:05~19:45 (40) エアロピクス 石 崎	19:15~19:55 (40) フリースタイルダンス 山 内		19:30	
	20:00						20:00	
	20:30		20:10~20:50 (40) ヨガ 石 本	20:10~20:50 (40) Zumba 蛭 原			20:30	
	21:00	※短縮営業期間中は通常21:00からのレッスンはお休みとなります。 (短縮期間の閉館時間: 火~金22:00、土曜20:30、日曜18:00)						21:00
	21:30							
	22:00						22:00	