

スタジオプログラム タイムスケジュール

2020年7月～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00				休 館 日		<ul style="list-style-type: none"> ●色 トレーニング&コンディショニング系クラス ●色 リラックス系クラス ●色 ダンス系クラス ●色 エアロピクス系クラス ●色 混合クラス 		
9:30~10:15	おはよう体操 宇都	おはよう体操 スタッフ	おはよう体操 スタッフ		おはよう体操 宇都			
10:30~11:15	サーキットストライク 庄司	整 燃焼エアロ+α 桂	整 It's miracle コリオ 大江		整 初・中級エアロ 田中	整 ベーシックエアロ 大江	整 パレコンディショニング 加藤	
11:30~12:15	シェイプアップ 宇都	STEPベーシックα 佐藤	ラテンシェイプ 明尾		フィーリングヨーガ NAO	整 ペルビックストレッチ 大江	ZUMBA 加藤	
12:40~13:30	ラテンスクール(有料) 佐藤		エアロ&ファイト 松谷		ZUMBA 加藤	ストレッチボール 宇都		
13:30~14:15	ローハイCOMBO 志水	エアロベーシックα 佐藤	整 エンジョイラテン 桂		ビタミンエアロ 志水	ファンクショナルスリム 宇都	かんたんストリートダンス 石井	
14:30~15:15	ハワイアンフラ 住田	かんたんストリートダンス 石井	整 ショートヨガ 桂		ツールコンディショニング 志水		ハワイアンフラ 川島	
<p>全レッスン定員20名となっております。定員になり次第締め切ります。電話予約不可。ご本人様分のみ受付。 整理券対象レッスンは、レッスン開始15分前よりジムカウンターにて抽選を行います(1日お1人様1枚のみ)。 それ以外のレッスンは開始15分前より先着順にて受付可(ジムカウンターにて受付表に記名)。 できるだけ多くの方にご参加いただけるよう、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。</p>								
18:30~19:15			パンプシェイプ20 スタッフ			ボディコンディショニング 梶	骨盤ストレッチ 藍	
19:30~20:15	ZUMBA 加藤	ZUMBA GOLD 加藤	ダイナマイトウォーク60 佐藤					
20:30~20:50	爽快棒20 スタッフ							
印 は初心者の方におすすめのプログラムです								