

# 第1スタジオタイムスケジュール

2024.4~

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00	10:00~11:00 なちゆるるヨガ 山本	10:00~11:00 やさしいピラティス 山本	10:00~11:00 健康体操 斉藤	10:00~11:00 経絡ストレッチ&ヨガ 杉山		10:00~11:00 シェイプストレッチ 浅川	10:00~11:00 ストレッチ&リラックス 篠田
11:00							
12:00	11:20~12:05 体幹トレーニング&ストレッチ 45 山本	11:20~12:05 リズムウォーキング&チューブ体操45 山本	11:20~12:05 簡単シェイプエアロ45 斉藤	11:20~12:05 ライトエアロ45 梶原		11:20~12:05 リフレッシュエアロ45 浅川	
13:00					定休日	12:25~13:25 バランスボール&ダンベル 山本	
14:00	14:00~15:00 いきいき健康アップ 浅川	14:00~15:00 健康太極拳 笠島	14:00~15:00 背骨コンディショニング体操 川村	14:00~15:00 簡単エアロ&ストレッチポール 斉藤		14:00~15:00 背骨コンディショニング体操 平田	14:00~15:00 背骨コンディショニング体操 川村
15:00							
16:00						15:55~16:40 FanFanステップ45 細田	15:55~16:40 フィットボール&チューブワークアウト45 梶原
17:00		17:00~18:00 キッズダンス子供 山本				17:00~18:00 GOGOエアロ 細田	17:00~18:00 ハッピーエアロ 梶原
18:00							
19:00							
20:00	19:30~20:30 ファットバーン 斉藤	19:30~20:15 リズムトレーニング 45 望月	19:30~20:30 ZUMBA® 浅川	19:30~20:30 エンジョイエアロ ERI			

☆プログラム内容は変更される事が有ります、あらかじめご了承下さい。

☆原則、5週目のレッスンはお休みさせていただきます。

営業時間 9:30~21:30

ジム 9:30~20:30

定休日 金曜日

TEL 055-282-7610