第1スタジオタイムスケジュール

2025.2~

	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 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 ライトステップ&エアロ45 山本		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	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			休	14:00~15:00 背骨コンディショニング体操 平田
15:00					日		
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		19:30~20:15 リズムトレーニング 45 望月	19:30~20:30 ZUMBA® 浅川	第1・3週目 19:30~20:30 リフレッシュエアロピクス 今野	第2・4週目 19:30~20:30 チアフルエアロ 藤原		

☆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。

☆スタジオレッスンの途中入場は固くお断りさせていただきます。

☆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