

第1スタジオタイムスケジュール

	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 歪みリセット & リラックス 窪田	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		変	変				
11:20	11:20~12:05 体幹トレーニング & ストレッチ 45 山本	11:20~12:05 やさしいステップ & エアロ45 山本	11:20~12:05 姿勢矯正ヨガ 45 窪田	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	
12:00							
13:00						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 やさしいヨガ 阿部		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	変			変			
20:00	19:30~20:30 ルーシーダットン 篠田	19:30~20:30 チアフルエアロ 藤原	19:30~20:30 ZUMBA® 浅川	19:30~20:30 リフレッシュエアロピクス 今野			

定

休

日

☆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。

 ←が付いているレッスンはシューズが必要です。

営業時間 9:30~21:30

ジム 9:30~20:30

定休日 金曜日

TEL 055-282-7610