

スタジオプログラム Studio Program



エアロ系

ストレッチ系

ダンス系

パワー系

コア系

ヨガ系

格闘技系

2020.02

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00		8:00~8:45 寺田 IR フィットネス フラ 45		8:00~8:45 寺田佳 IR 身体操作 ストレッチ 45	8:15~9:00 青木 IR バレトン 45	8:30~9:00 寺田佳 IR 身体操作ストレッチ 30	8:45~9:30 Tommy IR ヘルヴィック ストレッチ 45
9:00	8:15~9:00 石塚 IR ヨガ 45	9:00~10:00 増田 IR マット サイエンス 60		9:00~9:45 上重 IR ビギナーエアロ 45	9:15~9:45 青木 IR ZUMBA30	9:15~9:45 Tommy IR 初めてエアロ 30	9:45~10:45 黒川 IR シンテックス 60
10:00	9:15~10:00 石塚 IR 初めてキック ボクササイズ 45			10:00~11:00 佐藤 IR ヨガ 60	10:00~11:00 染谷 IR マット サイエンス 60	10:00~10:45 Tommy IR ビギナーエアロ 45	
11:00	10:15~11:00 KEIKO IR ZUMBA45	10:15~10:45 増田 IR 初めてエアロ 30		11:15~12:00 KEIKO IR サーキット エアロ 45	11:15~12:15 染谷 IR チャレンジ エアロ 60	11:00~11:45 石塚 IR ステップ 45	10:55~11:45 黒川 IR サーキット エアロ 50
12:00	11:15~11:45 KEIKO IR ステップ 30	11:00~12:00 平井 IR ヨガ 60		12:15~13:15 MAHO IR ヨガ 60		12:00~13:00 UNO IR ヨガ 60	12:00~12:45 さや IR ボディ コンバット 45
13:00	12:00~12:50 MAHO IR ラテン 50	12:10~12:55 いけだ IR ビギナーエアロ 45			NEW 13:15~14:00 さや IR ボディジャム 45	13:10~14:10 UNO IR ディスコ ワールド 60	13:00~14:00 中川原 IR ヨガ 60
14:00	13:05~13:35 Staff コアエクササイズ 30	13:10~14:00 いけだ IR ステップ 50		13:30~14:00 MAHO IR 初めてエアロ 30	14:15~15:15 UNO IR ディスコ ワールド 60	14:20~15:20 いけだ IR チャレンジ エアロ 60	14:15~15:00 のっしー IR ボディパンプ 45
15:00	13:50~14:50 横田 IR チャレンジ エアロ 60	14:10~15:00 Atsuko IR ZUMBA50		15:30~16:15 青木 IR バレトン 45	15:15~16:15 寺田 IR ヨガ 60	15:35~16:35 荒井 IR ピラティス 60	15:15~16:00 さや IR ボディジャム 45
16:00	15:05~16:05 美栄 IR フラシェイプ 60	15:10~16:10 佐藤 IR ヨガ 60				16:50~17:35 青木 IR シバム 45	16:15~17:00 石塚 IR サーキット エアロ 45
17:00							17:15~18:00 美栄 IR ビギナー エアロ 45
18:00	18:20~19:00 黒川 IR バレトン 40	18:30~19:00 Staff コアエクササイズ 30		18:15~19:00 KEIKO IR ビギナーエアロ 45	17:45~18:15 さや IR 初めてエアロ 30	17:50~18:20 SATOKO IR STRONG™ 30	
19:00	19:15~20:00 未来 IR ヨガ 45	19:15~19:45 のっしー IR ボディコンバット 30		19:15~20:05 黒川 IR シンテックス 50	18:30~19:00 Staff コアエクササイズ 30	18:35~19:20 SATOKO IR ZUMBA45	
20:00	20:15~21:00 石塚 IR ステップ 45	20:00~21:00 のっしー IR 1.3.5 週目 ボディパンプ TS60 2.4 週目 ボディパンプ 60		20:15~21:00 SATOKO IR STRONG By ZUMBA 45	20:00~21:00 倉 IR NEW 1.3.5 週目 ボディジャム TS60 2.4 週目 ボディジャム 60		
21:00	21:15~22:15 石塚 IR バランス コーディネーション 60	NEW 21:15~22:00 青木 IR シバム 45		21:15~22:15 のっしー IR 1.3.5 週目 ボディコンバット 60 2.4 週目 ボディコンバット TS60	NEW 21:15~22:15 未来 IR ヨガ 60		
22:00							
23:00							

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です