


スタジオプログラムののご案内

2018年 11月～

【営業時間】 月～土曜日 10:00～21:00
日曜日・祝日 休館

月	火	水	木	金	土
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:30~11:15 ポルド・ブラ 田中 45分 S-FIT 坂入	10:30~11:15 THE 筋トレ 雨澤 45分 ゴルフ トレーニング 古澤	10:30~11:15 簡単サーキット 古徳 45分 元気体操 田中	10:30~11:15 ピラティス 二瓶 45分 リズムウォーキング & 筋トレ 古徳	10:30~11:15 ポルド・ブラ 田中 45分 お腹スリム 雨澤	10:30~11:15 やさしいエアロ 塚田 45分
11:30~12:15 STEP 二瓶 45分 簡単エアロ 田中	11:30~12:15 やさしい ストリートダンス 田中(知佐) 45分 アクティブ ストレッチ 関澤	11:30~12:15 オリジナルエアロ 田中 45分 シルバー リハビリ体操 秋山	11:30~12:15 STEP 二瓶 45分 スクエア ステップ 山口	11:30~12:15 ミドルエアロ 田中 45分	11:30~12:15 コンディショニング 塚田 45分
13:00~13:45 骨盤調整ヨガ 染川 45分	13:00~13:45 パンチ&キック 雨澤 45分	13:00~13:20 ストレッチポール 古徳 13:30~14:30 フラダンス 田邊 60分	13:00~13:45 パンチング エクササイズ 古徳 45分	13:00~13:45 ZUMBA 田中(知佐) 45分	13:00~13:45 THE 筋トレ 雨澤 45分
14:00~15:00 フラダンス 田邊 60分	14:00~14:45 リラックスヨガ 染川 45分		14:00~14:45 アクティブ ストレッチ 関澤 45分	14:00~14:45 コアストレッチ 雨澤 45分	14:00~14:45 パンチ&キック 雨澤 45分
18:30~19:30 フラダンス 鈴木 60分	19:45~20:30 パンチング エクササイズ 古徳 45分	19:45~20:15 ヒートサーキット 関澤 30分	19:00~19:30 お腹スリム 雨澤 30分 19:45~20:30 パンチ&キック 雨澤 45分	18:45~19:30 ピラティス 二瓶 45分 19:45~20:25 やさしいエアロ 二瓶 40分	16:15~17:00 STEP 二瓶 45分 17:15~18:00 ピラティス 二瓶 45分

【スタジオ参加について】
 ◇お客様の安全のため、スタジオプログラム開始後10分までの入室とさせていただきます。
 ◇定員は16名とさせていただきます。
 (ヒートサーキットは14名、STEPは13名、ストレッチポールは9名です)
 ◇事故防止のため、小学生未満のお子さまのスタジオへの入室はご遠慮下さい。
 ◇携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。
 ◇館内プログラムは体育館後方の鏡前で実施します。(途中参加も可能です)
 ◇マークは、どなたでも気軽にご参加いただけます。



NEW