

# 【2019年7月～】フィットネスプログラム スケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			土曜日		日曜日	
スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	ボルダリング	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル
※フィットネスエリア 休館日														
8:30														
9:00														
10:00														
10:30		🔥									🔥		🔥	
11:00		10:15-11:15 リフレッシュヨガ 60 大原 愛沙	10:30~11:00 背筋ピン	10:15-11:00 初級エアロ 45 西村 幸江	10:30~11:00 背筋ピン	10:15-11:15 身体調整ヨガ 60 山根 友香	10:30~11:00 背筋ピン	10:15-11:15 身体すっきりヨガ 60 高橋 カオリ	10:30~11:00 背筋ピン		10:15-11:15 お腹すっきりヨガ 60 荒澤 理恵	10:30~11:00 背筋ピン	10:15-11:00 デトックスヨガ 45 大原 朝美	10:30~11:00 背筋ピン
11:30														
12:00		🔥									🔥		🔥	
12:30		11:45-12:30 ヒーリングヨガ 45 大原 愛沙		11:15-12:00 バレトン 45 西村 幸江	11:40~12:00 TRX下半身シェイプ	🔥	11:45-12:30 骨盤調整ヨガ 45 荒澤 理恵	11:30-12:00 からだパー Miho	11:40~12:00 TRXコアシェイプ		🔥	11:40-12:30 リラクソヨガ 50 荒澤 理恵	11:20-12:05 ヨガティス 45 大原 朝美	
13:00														
13:30		🔥												
14:00		13:00-14:00 パワーヨガ(初級) 60 三浦 佑介	13:30~13:50 TRXコアシェイプ	12:15-13:00 ボディコンバット 45 大関 丈也	🔥	13:00-14:00 お腹すっきりヨガ 60 荒澤 理恵	13:30~14:00 背筋ピン	12:15-13:00 テック ボディジャム(30) Miho			🔥	🔥	12:30-13:30 ボディコンバット 60 大関 丈也	
14:30														
15:00		🔥	🔥											
15:30		14:20-14:50 ホットストレッチ スタッフ	🔥	14:20-14:50 陸モビ(リラクソ) スタッフ	🔥	14:20-14:50 お腹シェイプ スタッフ	🔥	14:20-14:50 ポールストレッチ スタッフ					13:45-14:45 ボディバランス 60 Miho	13:50-14:35 ボディパンフ 45 内田 敬夫
16:00														
16:30														
17:00														
17:30		16:30-17:30 HIP HOP Jr.ダンス (小学生) MARIN		16:30-17:30 Jr.体育教室 (小学生) 大関 丈也		16:45-17:45 HIP HOP Jr.ダンス (小学生) KARIN								
18:00														
18:30														
19:00														
19:30		🔥												
20:00		18:50-19:35 姿勢改善ヨガ 45 高橋 カオリ	19:15~19:35 二の腕シェイプ	19:00-20:00 ボディバランス 60 Miho	19:15~19:35 筋脈リリース	🔥	18:50-19:50 リンパヨガ 60 三浦 佑介	🔥	19:00-19:45 ボディコンバット 45 大関 丈也		19:15~19:45 背筋ピン			
20:30														
21:00		🔥												
21:30		19:55-20:55 脂肪燃焼ヨガ 60 高橋 カオリ	20:10~20:30 TRX下半身シェイプ	20:15-21:00 ボディジャム 45 Miho	20:10~20:40 背筋ピン	🔥	20:10-20:55 フローヨガ 45 三浦 佑介	🔥	20:00-21:00 ボディパンフ 60 内田 敬夫		🔥	🔥		
22:00														
22:30		🔥												
23:00		21:15-22:00 アロマリラクソスヨガ 45 高橋 カオリ		21:15-22:00 ボディコンバット 45 大関 丈也		🔥	21:15-22:00 リラクソスヨガ 45 三浦 佑介		21:20-21:50 ボディアタック30 大関 丈也		🔥			

★フリー利用★  
15:30~22:00

●パワー  
→6日, 20日  
●コア  
→13日, 27日

NEW

NEW

時間変更

NEW

内容変更

時間変更

時間変更

時間変更

内容変更

時間変更

内容変更

時間変更