


# スタジオプログラムののご案内

2019年 10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	10:30~11:15 THE 筋トレ 雨澤 45分	10:30~11:15 簡単サーキット 古徳 45分	10:30~11:15 ピラティス 二瓶 45分	10:10 コアストレッチ 雨澤 30分	10:30~11:15 ボディシェイプ 塚田 45分
10:45~11:15 S-FIT 坂入	10:45~11:15 ゴルフ トレーニング 古澤	10:45~11:15 元気体操 田中	10:45~11:15 リズムウォーキング & 筋トレ 古徳	~10:40	~10:40
11:30~12:15 パンチ&キック 雨澤 45分	11:30~12:15 やさしい ストリートダンス 田中(知佐) 45分	11:30~12:15 オリジナルエアロ 田中 45分	11:30~12:15 STEP 二瓶 45分	10:45 お腹スリム 雨澤 30分	11:30~12:15 コンディショニング 塚田 45分
	11:45~12:15 やさしい コアストレッチ 雨澤	11:45~12:15 オリジナルエアロ 田中 45分	11:45~12:15 STEP 二瓶 45分	11:30~12:15 ZUMBA 田中(知佐) 45分	
13:00~13:45 骨盤調整ヨガ 染川 45分	13:00~13:45 BOKWA@ パンチ&ストライク いりやま 45分	13:00~13:20 ストレッチポール 古徳	13:00~13:45 パンチング エクササイズ 古徳 45分	13:00~13:45 ミドルエアロ 田中 45分	13:00~13:45 パレトン 西岡 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	13:30~14:30 フラダンス 田邊 60分	14:00~14:45 バランス コーディネーション 西岡 45分	14:00~14:45 ポルド・ブラ 田中 45分	14:00~14:45 チャレンジエアロ 西岡 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	19:45~20:30 BOKWA@DANCE いりやま 45分	19:00~19:30 お腹スリム 雨澤 30分	18:00~18:45 ストレッチポール ピラティス 二瓶 45分	16:15~17:00 パラエティ45 NEW スタッフ 45分
				変更 NEW	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。  
(STEPは13名、ストレッチポール・ストレッチポールピラティスは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。



変更 NEW

NEW