

	3/21 (土)		3/22 (日)		3/23 (月)		3/24 (火)		3/25 (水)		3/27 (金)		
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
9:30							9:15~10:15 機能改善ヨガ 木村		9:30~10:30 DISCO WORLD 田井		9:30~10:30 ヨガボール&ストレッチ 北原		9:30
10:00					9:45~10:45 かんたんダンス 山中								10:00
11:00	11:30~12:30 パワーヨガ 近藤	11:15~11:45 全身シェイブ	11:30~12:30 バランスコーディネーション		11:30~12:30 パワーヨガ 近藤		11:15~12:15 姿勢美人ヨガ 稲森	11:15~11:45 全身ストレッチ	11:15~12:00 リフレッシュストレッチ 半明				11:00
12:00									12:30~13:30 ローインパクト 草薙		12:00~13:00 肩甲骨コンディショニング 武内		12:00
13:00					13:15~14:15 足裏コロコロ 伊東		13:15~14:15 太極舞 齊藤			13:15~13:45 全身ストレッチ			13:00
14:00	13:45~14:45 ローインパクト 山根		13:30~14:30 エンジョイエアロ 山家	14:15~14:45 全身ストレッチ		14:15~14:45 全身ストレッチ		14:30~15:30 経絡ヨガ 逢坂			14:30~15:30 ZUMBA 松本	14:15~14:45 全身ストレッチ	14:00
15:00	15:30~16:30 リフレッシュストレッチ 半明		15:30~16:30 キレイになるヨガ 野上		15:00~16:00 ZUMBA 齊藤		15:00~16:00 ローインパクト 角野						15:00
16:00													16:00
17:00	17:30~18:30 GroupCentergy 北原		17:15~18:15 グループフィット 中村										17:00
18:00		18:15~18:45 全身ストレッチ											18:00
19:00	19:15~20:15 DISCO WORLD 田井				19:15~20:15 かんたんエアロ 草薙	19:15~19:45 全身ストレッチ	19:15~20:00 パワーカーディオ 北原		19:00~20:00 グループセクター 北原	19:15~19:45 全身シェイブ	19:15~20:15 足裏コロコロ 伊東		19:00
20:00					20:45~21:45 GroupCentergy 内田		20:45~21:45 グループフィット 中村	21:15~21:45 全身ストレッチ			20:15~20:45 全身ストレッチ		20:00
21:00			19:30トレーニング終了 (20:00閉館)						20:45~21:45 ZUMBA 松本		21:00~22:00 ZUMBA 楠本		21:00
22:00	20:30トレーニング終了 (21:00閉館)												22:00
23:30トレーニング終了 (24:00閉館)													

	3/28 (土)		3/29 (日)		3/30 (月)		3/31 (火)		
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
9:30							9:15~10:15 機能改善ヨガ 木村		9:30
10:00					9:45~10:45 かんたんダンス 山中	10:15~10:45 全身ストレッチ			10:00
11:00	11:30~12:30 パワーヨガ 近藤	11:15~11:45 全身シェイブ	11:00~12:00 バランスコーディネーション 山根		11:30~12:30 パワーヨガ 近藤		11:15~12:15 姿勢美人ヨガ 稲森	11:15~11:45 全身ストレッチ	11:00
12:00			12:30~13:30 エンジョイエアロ 山家						12:00
13:00					13:15~14:15 足裏コロコロ 伊東		13:15~14:15 太極舞 齊藤		13:00
14:00	13:45~14:45 ローインパクト 山根	14:15~14:45 全身ストレッチ	14:00~14:45 ラディカルパワー 内田						14:00
15:00	15:30~16:30 リフレッシュストレッチ 半明		15:15~16:15 キレイになるヨガ 野上	15:15~15:45 全身ストレッチ	15:00~16:00 ZUMBA 齊藤		15:00~16:00 ローインパクト 角野		15:00
16:00									16:00
17:00	17:30~18:30 GroupCentergy 北原		17:15~18:15 グループフィット 中村						17:00
18:00									18:00
19:00	19:15~20:15 DISCO WORLD 田井				19:15~20:15 かんたんエアロ 草薙	19:15~19:45 全身シェイブ	19:15~20:00 パワーカーディオ 北原		19:00
20:00					20:45~21:45 GroupCentergy 内田		20:45~21:45 グループフィット 中村	21:15~21:45 全身ストレッチ	20:00
21:00			19:30トレーニング終了 (20:00閉館)						21:00
22:00	20:30トレーニング終了 (21:00閉館)								22:00
23:30トレーニング終了 (24:00閉館)									

～プログラム実施について～

※スタジオ内におきまして、一定のスペースを確保するため全プログラムに30名の定員を設けさせていただいております。またお一人でも多くの方にご参加いただくため連続してのご参加はご遠慮ください。

※スタジオプログラムはプログラム中に5分間の換気を2回実施いたします。

皆さまのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

