

特別スケジュール 2020年9月1日～

		月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
9:00					9:00				9:00
10:00	9:45~10:15 フットセラピー 永松				10:15~10:35 全身ストレッチ				10:00
11:00	10:45~11:15 かんたんエアロ RIE	10:45~11:15 リトモス 辻	10:45~11:15 カンフー体操 大塚	11:00~11:20 全身シェイプ			11:15~11:45 ハタヨーガ プリソフ		11:00
12:00	12:00~12:30 ハタヨーガ 重松	12:00~12:30 お腹シェイプ	12:15~12:45 アロマストレッチ	12:00~12:30 グループフィット 高木		11:45~12:15 ベルビクヨガ スタッフ	12:15~12:45 グループフィット 山中		12:00
13:00	13:30~14:00 ユーバウンド 藤木	13:15~13:45 グループフィット 股部	13:15~13:45 スンバ 泉	13:30~14:00 筋コン&ストレッチ プリソフ		12:45~13:15 グループフィット 股部	13:30~14:00 水中機能改善 錦織	13:30~14:00 ラディカルパワー 藤木	13:00
14:00	14:30~15:00 リトモス 小川	14:30~15:00 癒し&リラックス 本村	14:30~15:00 ユーバウンド 藤木		14:00~14:30 リトモス 小川		14:45~15:15 グループフィット 高木		14:00
15:00				14:45~15:15 ハタヨーガ maya		15:15~15:45 ローインパクト REI	15:45~16:15 ユーバウンド 藤木		15:00
17:00~18:00 キッズアダンス				16:30~18:00 キッズ体操教室	17:30~18:15 キッズHIPHOP				16:00
18:00						16:30~17:00 グループフィット 小川			18:00
19:00	19:15~19:45 パワーカーディオ 藤木	19:15~19:45 下半身シェイプ スタッフ	19:15~19:45 ハタヨーガ maya	19:15~19:45 グループフィット 股部					19:00
20:00	20:15~20:45 ユーバウンド 泉	20:15~20:45 ラディカルパワー 藤木	20:15~20:45 グループフィット 藤木		20:15~20:45 おなかシェイプ スタッフ		19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間		20:00
21:00	21:15~21:45 グループフィット 藤木	21:15~21:45 メガダンス 稲富	21:15~21:45 グループフィット 小川		21:15~21:45 スンバ 稲富		20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間		21:00
22:00									22:00
22:30	22:30 トレーニング終了時間 / 23:00 営業終了時間								22:30

・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30名です。
プログラム開始30分前にジムカウンターにてお名前の記入し、
プレートをお受け取りください。皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。