

【2019年12月～】フィットネス 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 ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア	スタジオ	ファンクショナル ジムエリア
※休館日													
8:30													
9:00													
9:30													
10:00													
10:30		10:20～11:05 アロマリラックスヨガ 45 高橋 カオリ 整	10:30～11:00 背筋ピン	10:15～11:00 エアロピクス(初級) 45 西村 幸江	10:30～11:00 背筋ピン	10:20～11:20 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	10:20～11:20 お腹すっきりヨガ 60 荒澤 理恵	10:30～11:00 背筋ピン	10:20～11:20 リンパヨガ 60 三浦 佑介	10:30～11:00 背筋ピン
11:00													
11:30		11:25～12:25 フローヨガ 60 高橋 カオリ		11:15～12:00 ステップ(初級) 45 西村 幸江	11:40～12:00 TRX下半身シェイプ	11:40～12:25 骨盤調整ヨガ 45 荒澤 理恵		↓フレキシビリティ 11:30～12:00 BODYBALANCE30 Miho	11:40～12:00 TRXコアシェイプ	11:45～12:30 リラックスヨガ 45 荒澤 理恵		11:40～12:25 フローヨガ 45 三浦 佑介	
12:00													
12:30		12:50～13:50 パワーヨガ(初級) 60 三浦 佑介		12:15～13:00 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫		12:50～13:50 お腹すっきりヨガ 60 荒澤 理恵		12:15～12:30 BJテック					
13:00													
13:30													
14:00		14:10～14:40 CXWORX 三浦 佑介		13:20～13:50 BODYPUMP30 内田 敬夫		14:10～14:40 お腹シェイプ	13:30～14:00 背筋ピン	12:35～13:05 BODYJAM30 Miho		13:15～13:45 筋膜リリース		12:45～13:15 CXWORX 三浦 佑介 整	
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30		16:30-17:30 HIP HOP Jr.ダンス (小学生) MAR IN		16:30-17:30 Jr.体育教室 (小学生) 大関 丈也									
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00		18:50～19:35 姿勢改善ヨガ 45 高橋 カオリ 整		19:00～20:00 BODYBALANCE 60 Miho		18:55～19:55 フローヨガ 60 三浦 佑介 整							
19:30													
20:00		19:55～20:55 脂肪燃焼ヨガ 60 高橋 カオリ 整	20:10～20:30 TRXコアシェイプ	20:15～21:00 BODYJAM 45 Miho 整		20:15～21:00 パワーヨガ(初級) 45 三浦 佑介 整	20:10～20:30 サーキットボディシェイプ	20:00～21:00 BODYPUMP 60 大関 丈也 整					
20:30													
21:00													
21:30		21:15～22:00 BODYPUMP 45 内田 敬夫		21:15～22:00 BODYCOMBAT 45 大関 丈也 整		21:20～21:50 CXWORX 三浦 佑介 整		21:15～21:45 トータルボディケア 大関 丈也					
22:00													
22:30													

●コア
→18日
●パワー
→4日、26日
●リラックス
→11日

●ボルダリング利用●
-無料-
毎週 金曜日
15:30～22:15
※フィットネス会員様