

【2019年11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	🕒 時間変更 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	🕒 時間変更 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	🕒 担当者変更 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	🕒 時間変更	11:15～12:00 ステップ(初級) 45 西村 幸江	🕒 内容変更 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	🕒 時間変更	↓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	🕒 担当者変更	🔥 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	🕒 時間変更	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	🕒 時間変更	12:15～12:30 BJテック					
13:00													
13:30													
14:00		14:10～14:40 CXWORX 三浦 佑介	🕒 時間変更	13:20～13:50 BODYPUMP30 内田 敬夫		14:10～14:40 お腹シェイプ	🕒 時間変更	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		16:45-17:45 HIP HOP Jr.ダンス (小学生) KARIN		13:20～14:05 BODYCOMBAT 45 Miho		14:00～15:00 BODYBALANCE 60 Miho		13:30～14:30 BODYCOMBAT 60 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		19:00～19:45 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫		16:15～17:00 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫		14:45～15:15 BODYPUMP30 内田 敬夫	
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		17:15～18:00 BODYATTACK 45 三浦 佑介		15:30～16:30 心身調和ヨガ 60 細川 朋子	
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		18:20～18:50 CXWORX 三浦 佑介 整			
22:00													
22:30													

●コア
→6日、27日
●パワー
→13日
●リラックス
→20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