

# 【2020年1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	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 反香	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
														11:00		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 ~ 12:25 骨盤調整ヨガ 45 荒澤 理恵		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		12:50 ~ 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				12:45 ~ 13:15 CXWORX 三浦 佑介
														13:00		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		13:30 ~ 14:30 BODYCOMBAT 60 大関 丈也
														14:00				14:10 ~ 14:40 週替わり 陸モビ				13:20 ~ 14:05 BODYCOMBAT 45 Miho		14:00 ~ 15:00 BODYBALANCE 60 Miho		14:45 ~ 15:15 BODYPUMP30 内田 敬夫
														15:00								14:20 ~ 14:50 ボールストレッチ				15:30 ~ 16:30 心身調和ヨガ 60 細川 朋子
16:00										15:15 ~ 16:00 BODYJAM 45 Miho																
17:00		16:30-17:30 HIP HOP Jr.ダンス (小学生) MARIN		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				16:15 ~ 17:00 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫																
18:00										17:15 ~ 18:00 BODYATTACK 45 三浦 佑介																
19:00		18:50 ~ 19:35 姿勢改善ヨガ 45 高橋 カオリ		19:00 ~ 20:00 BODYBALANCE 60 Miho		18:55 ~ 19:55 フローヨガ 60 三浦 佑介		19:00 ~ 19:45 BODYCOMBAT 45 大関 丈也		18:20 ~ 18:50 CXWORX 三浦 佑介																
20:00		19:55 ~ 20:55 脂肪燃焼ヨガ 60 高橋 カオリ	20:10 ~ 20:30 TRXコアシェイプ	20:15 ~ 21:00 BODYJAM 45 Miho		20:15 ~ 21:00 パワーヨガ(初級) 45 三浦 佑介	20:10 ~ 20:30 サーキットボディアシェイプ	20:00 ~ 21:00 BODYPUMP 60 内田 敬夫																		
21:00		21:15 ~ 22:00 BODYPUMP 45 内田 敬夫		21:15 ~ 22:00 BODYCOMBAT 45 大関 丈也		21:20 ~ 21:50 CXWORX 三浦 佑介		21:15 ~ 21:45 筋膜リリース																		
22:00																										
30																										

●コア  
→15日  
●パワー  
→22日  
●リラックス  
→8日、29日

担当者変更

担当者変更

NEW