【２０１９年１０月～】フィットネス プログラム スケジュール

宮の森スポーツ倶楽部

※休館日

月曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア

火曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
10:15 ～ 11:00 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
11:30 ～ 12:30 フローヨガ 60 高橋 カオリ	
13:00 ～ 14:00 パワーヨガ(初級) 60 三浦 佑介	
14:20 ～ 14:50 CXWORX 三浦 佑介	
16:30-17:30 HIP HOP Jr.ダンス（小学生） MARIN	
18:50 ～ 19:35 姿勢改善ヨガ 45 高橋 カオリ 整	
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
21:15 ～ 22:00 BODYPUMP 45 内田 敬夫	

水曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
10:15 ～ 11:00 初級エアロ 45 西村 幸江	10:30 ～ 11:00 背筋ピン
11:15 ～ 12:00 バレトン 45 西村 幸江	11:40 ～ 12:00 TRX下半身シェイプ
12:15 ～ 13:00 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫	
13:20 ～ 13:50 BODYPUMP30 内田 敬夫	
14:10 ～ 14:40 週替わり 陸モビ	
16:30-17:30 Jr.体育教室（小学生） 大関 丈也	
19:00 ～ 20:00 BODYBALANCE 60 Miho	
20:15 ～ 21:00 BODYJAM 45 Miho 整	
21:15 ～ 22:00 BODYCOMBAT 45 大関 丈也 整	

●コア →16日.
●パワー →2日.23日
●リラックス →9日.30日

木曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
10:15 ～ 11:15 身体調整ヨガ 60 山根 友香	10:30 ～ 11:00 背筋ピン
11:45 ～ 12:30 骨盤調整ヨガ 45 荒澤 理恵	
13:00 ～ 14:00 お腹すっきりヨガ 60 荒澤 理恵	13:30 ～ 14:00 背筋ピン
14:20 ～ 14:50 お腹シェイプ	
16:45-17:45 HIP HOP Jr.ダンス（小学生） KARIN	
18:55 ～ 19:55 フローヨガ 60 三浦 佑介 整	内容変更
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 NEW
21:20 ～ 21:50 CXWORX 三浦 佑介 整	

金曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
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
↓フレキシビリティ 11:30 ～ 12:00 BODYBALANCE30 Miho	NEW 11:40 ～ 12:00 TRXコアシェイプ
12:15 ～ 12:30 BJテック	
12:35 ～ 13:05 BODYJAM30 Miho	
13:20 ～ 14:05 BODYCOMBAT 45 Miho	
14:20 ～ 14:50 ポールストレッチ	
19:00 ～ 19:45 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫	
20:00 ～ 21:00 BODYPUMP 60 大関 丈也 整	
21:15 ～ 21:45 トータルボディケア 大関 丈也	内容変更

●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

土曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
10:20 ～ 11:20 代謝アップヨガ 60 進藤 晶子	10:30 ～ 11:00 背筋ピン
11:45 ～ 12:30 リラックスヨガ 45 進藤 晶子	
13:15 ～ 13:45 筋膜リリース	時間変更
14:00 ～ 15:00 BODYBALANCE 60 Miho	時間変更
15:15 ～ 16:00 BODYJAM 45 Miho	内容変更
16:15 ～ 17:00 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫	
17:15 ～ 18:00 BODYATTACK 45 三浦 佑介	内容変更
18:20 ～ 18:50 CXWORX 三浦 佑介 整	時間変更

日曜日

スタジオ	ファンクショナルジムエリア
10:20 ～ 11:20 リンパヨガ 60 三浦 佑介	10:30 ～ 11:00 背筋ピン
11:40 ～ 12:25 フローヨガ 45 三浦 佑介	
12:45 ～ 13:15 CXWORX 三浦 佑介 整	
13:30 ～ 14:30 BODYCOMBAT 60 大関 丈也	担当者変更
14:45 ～ 15:15 BODYPUMP30 内田 敬夫	
15:30 ～ 16:30 心身調和ヨガ 60 細川 朋子	