

【2019年9月～】フィットネスプログラム 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		10:15～11:00 アロマリラックスヨガ 45 高橋 カオリ		10:15～11:00 初級エアロ 45 西村 幸江		10:15～11:15 身体調整ヨガ 60 山根 友香		10:15～11:15 身体すっきりヨガ 60 高橋 カオリ		10:20～11:20 代謝アップヨガ 60 進藤 晶子		10:20～11:20 リンパヨガ 60 三浦 佑介	
11:00													
11:30		11:30～12:30 フローヨガ 60 高橋 カオリ		11:15～12:00 ハレト 45 西村 幸江		11:45～12:30 骨盤調整ヨガ 45 荒澤 理恵		11:30～12:00 からだパー Miho		11:45～12:30 リラクソヨガ 45 進藤 晶子		11:40～12:25 フローヨガ 45 三浦 佑介	
12:00													
12:30													
13:00		13:00～14:00 パワーヨガ(初級) 60 三浦 佑介		12:15～13:00 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫		13:00～14:00 お腹すっきりヨガ 60 荒澤 理恵		12:35～13:05 BODYJAM30 Miho		13:00～13:30 筋膜リリース		12:45～13:15 CXWORX 三浦 佑介	
13:30													
14:00		14:20～14:50 CXWORX 三浦 佑介		14:10～14:40 週替わり 陸モビ		14:20～14:50 お腹シェイプ		13:30～14:00 背筋ピン		13:45～14:45 BODYBALANCE 60 Miho		13:30～14:30 BODYCOMBAT 60 大関 丈也	
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30		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									
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		19:00～20:00 BODYBALANCE 60 Miho		18:55～19:55 リンパヨガ 60 三浦 佑介		19:00～19:45 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫		16:15～17:00 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫		17:15～17:45 CXWORX 三浦 佑介	
19:30													
20:00		19:55～20:55 脂肪燃焼ヨガ 60 高橋 カオリ		20:15～21:00 BODYJAM 45 Miho		20:15～21:00 フローヨガ 45 三浦 佑介		20:00～21:00 BODYPUMP 60 大関 丈也		18:00～19:00 BODYATTACK 60 三浦 佑介			
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		21:20～21:50 CXWORX 三浦 佑介		21:20～21:50 BODYATTACK30 大関 丈也					
22:00													
22:30													

●コア
→4B.25日
●パワー
→11日
●リラックス
→18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