

【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