

フィットネス◇スバ° KISEKI & anela 2019年4月タイムスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日				
	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela		
10:30	10:20~11:05 ZUMBA 河俣			変更 10:45~11:15 はじめよう筋トレ 高橋			10:30~11:15 ステップ 初中級 45 仁平			10:30~11:15 エアロ中級45 松岡		10:30~11:15 HOTストレッチ 定員15名 高橋	10:30~11:15 エアロ 初中級 45 神山(由)		anela 10:20~11:20 ZUMBA 嶽野			10:45~11:45 11:00~11:45 インナーメイクヨガ 定員15名 片岡			10:45~11:45 7日-加藤 14日-中山 21日-菅原 28日-飯田	11:00~11:45 インナーメイクヨガ 片岡 / 遠藤 定員15名	
11:00						11:00~11:45 リラックスヨガ atsuki 定員15名			11:00~11:45 HOTストレッチ 定員15名 小池		11:30~12:15 ヨガ 中山		anela 11:30~12:15 ZUMBA 田中		anela 11:00~11:45 インナーメイクヨガ 定員15名			11:30~12:30 リンパデトックス 岩崎 定員15名			11:00~12:00 週替りヨガ 週替わり		
11:30	11:15~12:00 ヨガ 金久保		11:30~12:15 HOTヨガ 定員15名 阿部	11:30~12:30 らくらく 関節体操 黒崎		12:00~18:30 HOT美容浴 定員15名 高橋			11:30~12:15 エアロ初級45 徳島									12:00~13:00 POWER 60 定員20名 高橋			12:00~13:00 12:15~15:00 HOT美容浴 定員15名 高橋		
12:00	12:15~13:00 Let's Dancel 鳴井			12:45~13:15 ボールストレッチ 高橋					12:30~13:30 CENTERGY 60 小池									12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉			12:00~13:00 12:15~15:00 HOT美容浴 定員15名 高橋		
12:30				12:45~13:30 ステップ初級45 篠崎					12:30~13:30 ピラティス AI 定員15名									12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉			12:00~13:00 12:15~15:00 HOT美容浴 定員15名 高橋		
13:00	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平			13:45~14:45 エアロ中級 60 篠崎					13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋									13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋			13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋		
13:30									13:45~14:30 fight 45 向吉									13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋			13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋		
14:00	14:15~14:45 ボールdeシェイプ 岩崎																	14:00~14:45 エアロ初級 45 田中			14:00~14:45 エアロ初級 45 田中		
14:30																							
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00	19:00~19:45 POWER 45 定員20名 向吉			19:00~19:30 美尻ヒップメイク 岩崎																			
19:30				19:00~19:45 HOTヨガ 定員15名 白井																			
20:00	20:00~21:00 Rip:60 BLAST 60 定員15名 徳島			19:00~20:00 リンパデトックス atsuki 定員15名																			
20:30				19:00~19:45 美bodyヨガ 金久保 定員15名																			
21:00	21:15~22:15 groove 60 徳島			19:00~19:45 エアロ初級45 KATSUE																			
21:30				19:00~19:45 エアロ初級45 神山(優)																			
22:00				19:00~19:45 美bodyヨガ 金久保 定員15名																			
22:30				19:00~19:45 エアロ初級45 神山(優)																			

1週目 加藤
2週目 小林
3週目 小林
4週目 加藤

初めての方でもご参加頂けます。
新しいことにチャレンジ!

シニアの方でも、無理なく運動が
楽しめるクラスとなっています!

先月から変更したプログラム

- MOSSAプログラム
- エアロプログラム
- ステッププログラム
- ダンスプログラム
- 筋トレプログラム
- ヨガプログラム
※HOTプログラムは有料
- コンディショニングプログラム
※HOTプログラムは有料
- anelaプログラム
※anela会員様限定
- キッズプログラム
※キッズ会員様限定