

2017年 8月～ スタジオ・ジムEXスケジュール

10:00	火 スタジオ	ジムEX	10:00	水 スタジオ	ジムEX	10:00	木 スタジオ	ジムEX	10:00	金 スタジオ	ジムEX	10:00	土 スタジオ	ジムEX	10:00	日 スタジオ	ジムEX
20	ZUMBA (森)	40		歪み改善 肩・腰 すっきり (福本)	30		ZUMBA (田井)	40		健康 ヨーガ (河村)	40		ZUMBA (田井)	40			
30																	
40		おはよう ストレッチ (スタッフ)			運動教室 (スタッフ)			おはよう ストレッチ (スタッフ)						おはよう ストレッチ (スタッフ)			
50																	
11:00																	
20	スタート エアロ + ストレッチ (木村)	30		スタート エアロ (福本)	30		ステップ 中級 (田中)	40		エアロピクス 中級 (TOMOKO)	45		エアロピクス 中級 (田中)	45			
30		にこにこ 体操 (スタッフ)						運動教室 (スタッフ)			15			運動教室 (スタッフ)			
40																	
50																	
12:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
1:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
2:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
3:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
4:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
5:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
6:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
6:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
7:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
8:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
9:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	
10:00																	
10																	
20																	
30																	
40																	
50																	

いつだって
ヒップホップに
挑戦しよう!!

成人の
ヒップホップダンス
スクールです!
マスター会員・
家族会員様はなんと
無料!!

第1・3
ダンスエアロ
第2・4
ズンバ

第1・3
ヨガ
第2・4
ピラティス

Short
Fit Box
(並井) **NEWレッスン**

中学生・高校生
もヒップホップに
挑戦しよう!!

中学生・高校生
もヒップホップに
挑戦しよう!!

中学生・高校生
もヒップホップに
挑戦しよう!!

- ダンス系レッスン。
- ウォーミングアップなどに
- 軽く汗をかくてすっきり!
- 汗をかいてシェイプ!
- いろんな動きで充実!
- ピラティス・ヨガ
- 格闘技系レッスン
- スクールレッスン

15分レッスン