

2017年 6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																	

いくつになっ
てもヒップ
ホップに挑戦
ダーッ!!

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
MAX
(スタッフ)

ストレッチ
(スタッフ)

- ダンス系レッスン。
- ウォーミングアップなどに
- 軽く汗をかいてすっきり!
- 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

中学生・高校生
もヒップホップ
に挑戦しよ
う!!

MAXパワー
ファイト運営わ
りメニューです。
お楽しみに!

中学生・高校生
もヒップホップ
に挑戦しよ
う!!

NEWレッスン

NEWレッス

NEWレッスン

15分レッス

5分遅くなります。
担当が変わります。

中学生・高校生
もヒップホップ
に挑戦しよ
う!!