

2018年 4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
10			10			10			10			10			10		
20			20			20			20			20			20		
30	ZUMBA (森)		30	歪み改善 肩・腰 すっきり (福本)	運動教室	30	ZUMBA (田井)	おはよう ストレッチ	30	健康 ヨーガ (河村)		30	ZUMBA (田井)	おはよう ストレッチ	30	HIP HOP (JURAI)	
40		40	40			40		40	40			40		40			
50		おはよう ストレッチ (スタッフ)	50			50		50				50		おはよう ストレッチ (スタッフ)	50		
11:00		0	11:00			11:00		0	11:00			11:00		0			
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30	エアロビクス 初級 + 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)	にこにこ 体操	30	エアロビクス 中級 (TOMOKO)	運動教室	30	エアロビクス 初級 (森)		30		
40		30	40			40		40	40			40		40			
50		にこにこ 体操 (スタッフ)	50			50		50				50		50			
12:00		50	12:00			12:00		50	12:00			12:00		45			
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
1:00			1:00			1:00			1:00			1:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
2:00			2:00			2:00			2:00			2:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
3:00			3:00			3:00			3:00			3:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
4:00			4:00			4:00			4:00			4:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
5:00			5:00			5:00			5:00			5:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
6:00			6:00			6:00			6:00			6:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
7:00			7:00			7:00			7:00			7:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
8:00			8:00			8:00			8:00			8:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
9:00			9:00			9:00			9:00			9:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00					
10			10			10			10			10					
20			20			20			20			20					
30			30			30			30			30					
40			40			40			40			40					
50			50			50			50			50					

いつだって
ヒップホップに
踊ろう!!

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

Figure8
(津久浦)

中学生・高校生
もヒップホップに
踊ろう!!

- 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
踊ろう!!