

2019年 10月～ スタジオ・ジムEXスケジュール

火		水		木		金		土		日	
スタジオ	ジムEX	スタジオ	ジムEX	スタジオ	ジムEX	スタジオ	ジムEX	スタジオ	ジムEX	スタジオ	ジムEX
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
10											
20											
30	ZUMBA (森) 20	歪み改善 肩・腰 すっきり (福本) 20	運動教室 (スタッフ) 30	NEW! ピラティス (YUKARI) 20	運動教室 (スタッフ) 30	健康 ヨーガ (河村) 15		NEW! エアロビクス 初中級 (田中) 30	おはようストレッチ (スタッフ) 40		
40								NEW! エアロビクス 初中級 (田中) 30			
50											
11:00	5	0	0	5	0	5	5	0	0		
10											
20	エアロビクス 初級 + ストレッチ (木村) 20	スタート エアロ (福本) 15		ステップ 中級 (田中) 15		運動教室 (スタッフ) 15					
30											
40											
50											
12:00	10	15	55	5	5	12:00	12:00	0	0		
10											
20	ピラティス (YUKARI) 20	ポール& リラックス (伊藤) 15		ファンクショナル ストレッチ (田中) 15		エアロビクス 中級 (TOMOKO) 15					
30											
40											
50											
13:00	5	13:00	13:00	0	0	13:00	13:00	15	15		
10											
20	Fit Box (YUKARI) 15	エアロビクス 中級 (伊藤) 15		エアロビクス 初級 (小林) 15		エアロビクス 上級 (TOMOKO) 30					
30											
40											
50											
14:00	5	14:00	14:00	10	10	14:00	14:00	30	30		
10											
20	歪み改善 肩・腰 すっきり (福本) 5	骨盤体操 (izumi) 35		元気に 体操 (小林) 40		リフレッシュ フロー ヨガ (阿久井) 40					
30											
40											
50											
15:00	55	15:00	15:00	50	50	15:00	15:00	25	25		
10											
20	エアロビクス 初級 (福本) 5	ピラティス (早川) 30		アロヒ・マカ・ フラダンス (北澤) *有料 45		アロヒ・マカ・ フラダンス (北澤) *有料 45					
30											
40											
50											
16:00	20	16:00	16:00	15	15	16:00	16:00	10	10		
10											
20											
30											
40											
50											
17:00	40	17:00	17:00	25	25	17:00	17:00	20	20		
10											
20											
30											
40											
50											
18:00	30	18:00	18:00	25	25	18:00	18:00	35	35		
10											
20											
30											
40											
50											
19:00	30	19:00	19:00	25	25	19:00	19:00	30	30		
10											
20											
30											
40											
50											
20:00	45	20:00	20:00	25	25	20:00	20:00	30	30		
10											
20											
30											
40											
50											
21:00	55	21:00	21:00	55	55	21:00	21:00	40	40		
10											
20											
30											
40											
50											
22:00	15	22:00	22:00	5	5	22:00	22:00	30	30		
10											
20											
30											
40											
50											
23:00	20	23:00	23:00	5	5	23:00	23:00	45	45		
10											
20											
30											
40											
50											
24:00	10	24:00	24:00	5	5	24:00	24:00	20	20		
10											
20											
30											
40											
50											

大人の 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！！

- ダンス系レッスン。
- ウォーミングアップなど
- 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
- ピラティス・ヨガ
- 格闘技系レッスン
- スクールレッスン