

# 2019年 12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		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)	30	NEW ピラティス (YUKARI)	30	健康 ヨーガ (河村)	30	エアロビクス 初中級 (田中)	30	
40		40	運動教室 (スタッフ)	40		40		40	おはよう ストレッチ (スタッフ)	40	
50		50		50		50		50		50	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30	エアロビクス 初級 + ストレッチ (木村)	30		30	スタート エアロ (福本)	30	ステップ 中級 (田中)	30	運動教室 (スタッフ)	30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
10		10		10		10		10		10	
20		20		20		20		20		20	
30		30		30		30		30		30	
40		40		40		40		40		40	
50		50		50		50		50		50	

大人の  
HIP HOP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・5  
ダンスエア  
ロ  
第2・4  
ズンバ

第1・3・5  
ヨガ  
第2・4  
ピラティス

- 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