

スタジオ教室プログラム

2022. 11月～

	月	火	水	木	金	土						
朝	10:00 ～ 10:20	ストレッチ (15)	10:00 ～ 10:20	ストレッチ (15)	10:00 ～ 10:20	ストレッチ (15)						
	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (15)	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (15)	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (15)	10:30 ～ 10:50	ストレッチ (15)		10:30 ～ 10:50	ストレッチ (15)	
	11:00 ～ 11:45	ヨガ(15) コーエン	11:00 ～ 11:45	天空大河(15) 田畑	11:00 ～ 11:30	ボール エクササイズ(10) スタッフ	11:00 ～ 11:45	ZUMBA GOLD® (15) 田畑	11:00 ～ 11:45	バレト(15) 高橋		
	14:00 ～ 14:30	チューブ トレーニング(15) スタッフ	14:00 ～ 14:45	ZUMBA®(15) 大財			14:00 ～ 14:45	太極拳(15) 松石			14:00 ～ 14:45	アロママッサージ &ストレッチボール (15) スタッフ
			15:00 ～ 16:00	ピラティス(15) 北川				15:00 ～ 15:45	呼吸(10) 岡本健			
夜	20:00 ～ 20:45	アロママッサージ &ストレッチボール (15) スタッフ	20:00 ～ 20:45	呼吸(10) 岡本健	19:15 ～ 20:00	ZUMBA®(15) 田畑	20:00 ～ 20:20	ストレッチ (15)	19:15 ～ 20:00	リフレッシュピラ ティス(15) 北川		

9:30～
予約開始

10:00～
予約開始

10:00～
予約開始

13:00～
予約開始

14:00～
予約開始

時間変更

(10) (15) ⇒定員人数

(10)	アクティブ系
(15)	調整系
(15)	癒し系

予約が必要な教室

- ・朝のストレッチ
→30分前からジム内受付にてナンバーカードを配布
- ・11:00～、14:00～の教室
→1時間前からジム内受付にてナンバーカードを配布