

Zip平岸 成人スタジオプログラム 2017.9

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			土曜日		日曜日		
	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ		1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	
10	バーオソル 10:20-11:20 奥泉 由香子	あへあほ ウンドー 10:20-11:10 ジャンボ市橋	美bodyヨガ 10:20-11:20 KAORU OKU &YOGA	ソウルダンス 10:20-11:20 ケイスケ	あへあほ うんどー & 足裏マッサージ 10:15-11:15 なおさん			丹田呼吸法 10:15-10:45 宏樹	10 10		ヌントレ 腰らく体操 10:20-11:20 宏樹			10
11	ソフト エアロ 11:30-12:20 大嶋 莉奈	リンパストレッチ & マッサージ 11:30-12:30 AYA	やさしい筋トレ 11:30-12:00 木村	ZUMBA 11:30-12:30 中保 ゆか		かんたん エアロ 11:25-12:05 原野 すみれ	ヌントレ 体幹女子 11:30-12:00 宏樹	第1.3週 アロマヨガ 第2.4週 骨盤ヨガ 11:30-12:30 田中 しのぶ	11 11			あへあほ ウンドー 11:00-11:50 なおさん	かんたん 筋トレ 11:30-12:00 矢合	11
12						太極拳 12:15-13:05 似鳥 仁保	レッスン変更	健康体操 12:40-13:30 高橋 渉	12 12	ピラティス 12:40-13:20 太田 明博			HIT 12:15-12:45 矢合	12
13		ZUMBA 12:45-13:45 AYA		ボディ パンプ30 12:45-13:15 高橋		キックボクサ サイズ 13:15-14:05 似鳥 仁保	バレトン 12:45-13:45 伊藤 佳代		13 13				ボディメイク 13:00-13:50 田辺	13
14									14 14	ZUMBA 13:40-14:40 太田 明博		かんたん エアロ 14:00-14:40 尻ミッラーフジ		14
19	ファンクショナル HIT 19:30-20:00 田辺	第1.3週 アロマヨガ 第2.4週 骨盤ヨガ 19:10-20:10 田中 しのぶ		楽ちんエアロ &筋コン 19:20-20:00 西 ゆかり		コアささいず 19:10-19:40 内海		脂肪燃焼 エアロ 19:10-19:50 大嶋 莉奈	19 15	ボディパンプ 45 14:55-15:40 高橋		尻蹴り ファイト 14:50-15:30 尻ミッラーフジ		15
20		ボディパンプ 45 20:20-21:05 高橋	場所変更	HIT 20:10-20:40 矢合	リフレッシュ ヨガ 20:00-21:00 Shiho	ボディパンプ 20:30-21:30 高橋	コアトレ30 20:00-20:30 佐久間	ZUMBA 20:00-21:00 片岡 志保	20 16	美bodyヨガ 16:00-17:00 KAORU OKU &YOGA				16
21	キック ボクササイズ 20:40-21:30 似鳥 仁保	ボディメイク 21:25-21:55 田辺		コアトレ30 20:50-21:20 矢合			SAQ サーキット トレーニング 20:40-21:20 佐久間	背骨 コンディショニング 21:10-21:55 片岡 志保	21 17	フリースペース 17:10-18:00				17