

Zip琴似 成人スタジオプログラム 2017 11月～

	火曜	水曜	木曜	金曜		土曜	日曜	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	
10	かんたんエアロ 10:20-11:10 尻ミッターふじお	ステップ エアロビクス 10:20-11:00 片岡	ヨガ 10:20- 11:20 宮島		10 10		太極舞 10:20-11:10 太田	10
11	かんたん筋トレ 11:20-11:50 尻ミッターふじお	ZUMBA 11:10-11:50 片岡		あへあほウンドー ¹ & 足裏マッサージ 11:10-12:00 なさん	11 11	ファンエアロ 11:30-12:20 笠松	ZUMBA 11:20-12:10 太田	11
12	ヨガ 12:00-13:00 太田	こしらぐ体操 12:00-13:00 宏樹	バトンエクササイズ 11:35-12:15 渡辺	ヤムナボディ コンディショニング 定員:15名 12:10-13:00 小笠原	12 12	腹筋チャレンジ 12:30-12:45 宏樹	ピラティス 12:20- 13:00 太田	12
13	「バーオソル」奥泉 第1・3 「バレトン」伊藤 第2・4 13:10-14:10 ※詳しくは掲示板をご覧下さい	ヨガ & リンパマッサージ 13:10-14:10 酒井	ファット バーニング50 & コンディショニング 12:20-13:20 西	和みヨガ 13:10-14:00 松本	13 13	ポール整体& マッサージ 12:50-13:30 宏樹	ソフトエアロ30 13:20-13:50 西	13
14					14 14		シンプルステップ 14:00-14:40 水野	14
19	かんたんエアロ 19:10-20:00 尻ミッターふじお	ヒートHIIT 19:20-19:50 GYM	ファンクショナル トレーニング 19:20-19:50 GYM	ZUMBA 19:10-20:00 太田	19 17		シンプルエアロ 14:50-15:30 水野	15
20	ファット バーニング50 & コンディショニング 20:10-21:10 西	ダンスJAM 20:00-20:50 岡田	ストリート ダンス 20:10-21:30 SHINOBU	ベーシックヨガ 20:10-21:10 酒井	20 18		和みヨガ 15:40-16:40 松本	16
21		キック ボクササイズ50 21:00-21:50 似鳥		格闘系サークル (参加自由) 21:10-22:00	21 19	格闘系サークル (参加自由) 19:00-20:00		17