

Zip麻生 成人スタジオタイムテーブル

2018年 2月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ
10 太極拳 10:20-11:20 似鳥 仁保	シンプルエアロ 10:20-11:10 兼村 晴子	楽ちんエアロ 10:15-10:55 西 ゆかり	ヨガ 10:20-11:20 達田 有	アシュタンガ ヨガ ◆第3週のみ◆ かつさとヨガ 10:20-11:20 田中しのぶ	ピラティス 10:20-11:10 太田 明博	ファット バーニング 10:20-11:10 兼村 晴子 (第3週はお休み)	ヨガ&リンパ マッサージ 10:15-11:15 酒井 雅子	ストレッチ 福岡 永告子 10:15-10:35	シンプルエアロ 10:40-11:20 福岡 永告子		セルフ コンディショニング 10:25-10:45 中保 ユカ
11 やさしいヨガ 11:30-12:30 chi hi ro (KAOJU OKU & YOGA)	やさしいゆる体 (第2週) スロー エクササイズ (第4・5週) 11:20-12:00 兼村 晴子	ZUMBA 11:00-11:50 船橋 梨沙		ZUMBA STEP 11:30-12:30 太田 明博	シンプルエアロ 11:20-12:00 西 ゆかり	NEW リカバリー ストレッチ 11:20-12:00 田中	ソフトエアロ 11:30-12:00 川上 由美子	アロマヨガ 10:40-11:40 原野 すみれ	ダンス ピラティス 11:30-12:10 福岡 永告子	ZUMBA 10:50-11:50 中保 ユカ	かんたん!! リフレッシュ体操 11:30-12:00 田中
12 ヌントレ ピラティス 12:10-13:10 SATOMI		太極拳 12:00-13:00 似鳥 仁保	あへあほ ウンドー 12:00-13:00 しもの まさひろ		ファット バーニング &筋コン 12:10-13:00 西 ゆかり		こしらく体操 12:10-13:10 宏 樹	姿勢美人 たいそう 11:50-12:50 山口 真里	ZUMBA 12:20-13:10 AIKA	SALSA 12:00-12:50 中保 ユカ	★ ヤムナボール コンディ ショニング 13:00-13:50 小笠原 美穂
13 リラクゼーション ヨガ 13:20-14:20 SATOMI			リリカル ジャズ 13:10-14:10 AI				ダンベル女子 13:20-14:05 宏 樹			経絡調整で カラダ ほぐれる 13:10-13:55 川上 由美子	
14											
19 J-PCP (祭) 40 19:20-20:00 SATOMI					あへあほ コアトレ 19:00-20:00 Toshi		ファット バーニング 19:10-20:00 西 ゆかり		脂肪燃焼 エアロ& ストレッチ 19:10-20:00 岩田 典子		
20 ZUMBA 20:10-21:00 太田 明博		やさしい ピラティス 20:10-21:10 SATOMI	リズムダンス 20:10-21:10 AI	リラックス ヨガ 20:10-21:10 酒井 雅子	ZUMBA 20:10-21:10 中保 ユカ		シェイプボクシング 20:10-20:30 似鳥 仁保	やさしい エクササイズ ヨガ 20:10-21:10 吉田 舞	HIIT(ヒト) 20:10-21:00 二上or高津		
21 超かんたん エアロ 21:10-21:50 太田 明博			NEW ファットバー ンエクストリーム 21:20-22:00 太田 明博				キック ボクササイズ 20:35-21:15 似鳥 仁保		フリースペース		

- 初めての方でも安心してご参加いただけます
- こちらのレッスンはシューズが不要となります
- 定員制のレッスンです (25名まで)
- こちらのレッスンはタオルをご持参ください