

Zip平岸 成人スタジオプログラム

2018.4

※黒色の枠は無人の有料ヴァーチャルレッスンとなっております。参加ご希望の方は一階フロントにてお申込み下さい。

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	10 あへあほ ウンドー 10:20-11:10 ツダ アヤコ	10 美bodyヨガ 10:20-11:20 KAORU OKU &YOGA	10 ソウルダンス 10:20-11:20 ケイスケ	10 あへあほ うんどー & 足裏マッサージ 10:15-11:15 なおさん	10 リフレッシュ エクササイズ KAZE 10:20-11:15 荒井 沙織	10 Virtual SH'BAM 10:25-11:10	10 ヤムナボール コンディショニング 10:20-11:10 小笠原 みほ	10 Virtual BODY BALANCE 10:20-11:20	10 こしらく体操 10:20-11:20 宏樹	10 Virtual CXWORX 10:20-10:50	
11 ソフト エアロ 11:30-12:20 大嶋 莉奈	11 リンパストレッチ& マッサージ 11:30-12:30 AYA	11 やさしい筋トレ 11:30-12:10 木村	11 ZUMBA 11:30-12:30 中保 ゆか	11 Virtual CXWORX 11:25-11:55	11 かんたん エアロ 11:25-12:05 原野 すみれ	11 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 脂肪燃焼うんどー &筋トレ 11:30-12:20 荒井 沙織	11 Virtual CXWORX 11:30-12:00	11 シンプル エアロ 11:40-12:20 太田 明博	11 あへあほ ウンドー 11:00-11:50 なおさん	11 かんたん 筋トレ 11:30-12:00 矢合
12 Virtual CXWORX 12:40-13:10	12 ZUMBA 12:45-13:45 AYA	12 Virtual SH'BAM 12:35-13:20	12 Virtual BODY PUMP 30 12:45-13:15 高橋	12 Virtual BODY BALANCE 12:05-13:05	12 太極拳 12:15-13:05 似鳥 仁保	12 Virtual BODY PUMP 12:40-13:40	12 バレトン 12:45-13:45 伊藤 佳代	12 ピラティス 12:40-13:20 太田 明博	12 Virtual BODY COMBAT 12:00-13:00	12 Virtual BODY COMBAT 12:00-13:00	12 HIIT 12:15-12:45 矢合
13 Virtual BODY BALANCE 13:20-14:20	13 Virtual BODY COMBAT 13:25-14:25	13 Virtual SH'BAM 13:10-13:55	13 キックボクサ サイズ 13:15-14:05 似鳥 仁保	13 Virtual BODY COMBAT 14:05-15:05	13 Virtual CXWORX 14:30-15:00	13 Virtual BODY COMBAT 14:05-15:05	13 Virtual BODY COMBAT 13:30-14:30	13 ZUMBA 13:40-14:40 太田 明博	13 Virtual SH'BAM 13:05-13:50	13 Body make 13:00-13:50 田辺	
14 Virtual SH'BAM 14:25-15:10	14 Virtual CXWORX 19:10-19:40	14 Virtual BODY COMBAT 19:50-20:50	14 Simple HIIT 20:10-20:40 内海	14 リフレッシュ ヨガ 20:00-21:00 MAYU	14 Virtual CXWORX 20:30-21:30	14 Virtual BODY COMBAT 14:05-15:05	14 Virtual SH'BAM 14:45-15:30	14 Virtual BODY PUMP 45 14:55-15:40 高橋 隆太	14 Virtual BODY PUMP 14:00-15:00	14 かんたん エアロ 14:00-14:40 尻ミラーフジオ	
19 Functional HIIT 19:30-20:00 田辺	19 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	19 Virtual CXWORX 19:10-19:40	19 カーディオ &筋コン 19:20-20:00 内海	19 Virtual SH'BAM 19:10-19:55	19 CORE training 19:10-19:40 佐久間	19 Virtual SH'BAM 19:10-19:55	19 脂肪燃焼 エアロ 19:10-19:50 大嶋 莉奈	19 Virtual SH'BAM 14:45-15:30	19 Virtual CXWORX 15:10-15:40	19 尻蹴り ファイト 14:50-15:30 尻ミラーフジオ	
20 Virtual SH'BAM 20:10-20:55	20 BODY PUMP 45 20:20-21:05 高橋 隆太	20 Virtual BODY COMBAT 19:50-20:50	20 SAQ HIIT 19:50-20:20 佐久間	20 リフレッシュ ヨガ 20:00-21:00 MAYU	20 Virtual BODY PUMP 20:30-21:30	20 Virtual BODY COMBAT 14:05-15:05	20 Virtual SH'BAM 19:10-19:55	20 Virtual CXWORX 16:00-16:30	20 Virtual BODY COMBAT 16:00-17:00	20 美bodyヨガ 16:00-17:00 KAORU OKU &YOGA	20 Virtual BODY BALANCE 15:50-16:50
21 キック ボクササイズ 21:15-21:55 似鳥 仁保	21 Body make 21:25-21:55 田辺	21 Virtual BODY BALANCE 20:55-21:55	21 Virtual CXWORX 21:10-21:40	21 Virtual CXWORX 21:10-21:40	21 高橋 隆太	21 Virtual BODY COMBAT 14:05-15:05	21 Virtual BODY PUMP 20:50-21:50	21 Virtual BODY COMBAT 16:10-17:40	21 free space 17:10-18:00	21 Virtual BODY COMBAT 17:00-18:00	