

Zip琴似 成人スタジオプログラム 2018年 4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 1F 教室	NEW 太極拳 10:20-11:00 似鳥 1F 教室	10 10	NEW エアロミドル 10:30-11:20 本澤 1F 教室	太極舞 10:20-11:10 太田
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	バトンエクササイズ 11:35-12:15 渡辺	あへあほウンドー & 足裏マッサージ 11:10-12:00 なおさん	11 11	ファンエアロ 11:30-12:20 笠松	ZUMBA 11:20-12:10 太田
12	ヨガ 12:00-13:00 太田	こしらく体操 12:00-13:00 宏樹	ファット バーニング50 & コンディショニング 12:20-13:20 西	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	体幹25 12:30-12:55 宏樹	NEW リズムピクス 12:30-13:00 太田 1F 教室
13	バレエエクササイズ 奥泉 第1・3 バレトン 伊藤 第2・4 13:10-14:10	ヨガ & リンパマッサージ 13:10-14:10 酒井	パワーヨガ 13:30-14:30 松本	和みヨガ 13:10-14:00 松本	13 13	ポール整体 & マッサージ 13:00-13:45 宏樹	ソフトエアロ30 13:20-13:50 西
14					14 14		シンプルステップ 14:00-14:40 水野
19	エアロボクシング 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
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 Tomo	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
21	格闘技サークル (参加自由) 21:15-22:00	キック ボクササイズ50 21:00-21:50 似鳥			21 19	格闘技サークル (参加自由) 19:00-20:00	