

Zip平岸 成人スタジオプログラム 2018.1

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			土曜日		日曜日		
	1 F 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		1 F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1 F 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 ツダ アヤコ	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	リフレッシュ エクササイズ KAZE 10:20-11:15 荒井 沙織	NEW	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 10		こしらく体操 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				かんたん エアロ 11:25-12:05 原野 すみれ		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			やさしい筋トレ 11:30-12:10 木村	ZUMBA 11:30-12:30 中保 ゆか		太極拳 12:15-13:05 似鳥 仁保			12 12				HIIT 12:15-12:45 矢合	12
13		ZUMBA 12:45-13:45 AYA		LES MILLS BODYPUMP30 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	ピラティス 12:40-13:20 太田 明博			Body make 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 尻ミッターフジオ	14
19	Functional HIIT 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		CORE training 19:10-19:40 佐久間		脂肪燃焼 エアロ 19:10-19:50 大嶋 莉奈	19 15		LES MILLS BODYPUMP 45 14:55-15:40 高橋		尻蹴り ファイト 14:50-15:30 尻ミッターフジオ	15
20		LES MILLS BODYPUMP 45 20:20-21:05 高橋	WHAT IS HIIT TRAINING REBORN 360	Simple HIIT 20:10-20:40 内海	リフレッシュ ヨガ 20:00-21:00 Shiho	SAQ HIIT 19:50-20:20 佐久間	NEW	カーディオ ワークアウト 20:10-20:50 内海	20 16		美bodyヨガ 16:00-17:00 KAORU OKU &YOGA			16
21	キック ボクササイズ 21:15-21:55 似鳥 仁保	Body make 21:25-21:55 田辺		CORE training 20:50-21:20 内海		BODYPUMP 20:30-21:30 高橋		背骨 コンディショニング 21:10-21:55 片岡 志保	21 17	様々なワークアウト に活用下さい！	free space 17:10-18:00			17