

Zip平岸 成人スタジオプログラム

2018.9～

※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	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	Virtual SH'BAM 10:25-11:10	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 10	Virtual BODY BALANCE 10:20-11:20	こしらく体操 10:20-11:20 宏樹	Virtual CXWORX 10:20-10:50		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	やさしい筋トレ 11:30-12:10 木村	ZUMBA 11:30-12:30 中保 ゆか	Virtual CXWORX 11:25-11:55	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	脂肪燃焼うんどー &筋トレ 11:30-12:20 荒井 沙織	11 11	Virtual CXWORX 11:30-12:00	シンプル エアロ 11:40-12:20 太田 明博	燃焼あへあほ トレーニング 11:00-11:50 なおさん	かんたん 筋トレ 11:30-12:00 GYM	11
12	Virtual CXWORX 12:40-13:10	ZUMBA 12:45-13:45 AYA	Virtual SH'BAM 12:35-13:20	BODYPUMP30 12:45-13:15 高橋	Virtual BODY BALANCE 12:05-13:05	太極拳 12:15-13:05 似鳥 仁保	Virtual BODY PUMP 12:40-13:40	おてがるヨガ 12:30-13:00 荒井 沙織	12 12	ピラティス 12:40-13:20 太田 明博		Virtual BODY COMBAT 12:00-13:00	HIT 12:15-12:45 GYM	12
13	Virtual BODY BALANCE 13:20-14:20		Virtual BODY COMBAT 13:25-14:25	整理券11時配布!	Virtual SH'BAM 13:10-13:55	キックボクサ サイズ 13:15-14:05 似鳥 仁保	Virtual CXWORX 13:50-14:20		13 13	Virtual BODY COMBAT 13:30-14:30	ZUMBA 13:40-14:40 太田 明博	時間変更 かんたん エアロ 13:00-13:40 尻ミッターフジオ		13
14	Virtual SH'BAM 14:25-15:10		Virtual CXWORX 14:30-15:00		Virtual BODY COMBAT 14:05-15:05				14 14	Virtual SH'BAM 14:45-15:30	BODYPUMP 45 14:55-15:40 高橋 隆太	時間変更 尻蹴り ファイト 13:50-14:30 尻ミッターフジオ	Virtual BODY PUMP 14:00-15:00	14
19	定員10名限定! 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	Virtual CXWORX 19:10-19:40	かんたん エアロビクス 19:20-20:00 小杉	Virtual SH'BAM 19:10-19:55	CORE training 19:10-19:40 佐久間	Virtual SH'BAM 19:10-19:55	脂肪燃焼 エアロ 19:10-19:50 大嶋 莉奈	19 15	整理券13時配布! Virtual CXWORX 16:00-16:30	美bodyヨガ 16:00-17:00 KAORU OKU &YOGA	Virtual BODY BALANCE 15:50-16:50	Virtual CXWORX 15:10-15:40	15
20	Virtual SH'BAM 20:10-20:55	BODYPUMP 45 20:20-21:05 高橋 隆太	Virtual BODY COMBAT 19:50-20:50	Simple HIIT 20:10-20:40 小杉	リフレッシュ ヨガ 20:00-21:00 MAYU	SAQ HIIT 19:50-20:20 佐久間	Virtual BODY COMBAT 20:05-21:05	ZUMBA 20:00-21:00 片岡 志保	20 16	Virtual BODY COMBAT 16:40-17:40	free space 17:10-18:00	Virtual BODY COMBAT 17:00-18:00		16
21	整理券19時配布!	筋トレ &ストレッチ 21:25-21:55 小杉	Virtual BODY BALANCE 20:55-21:55	BODYPUMP 45 20:50-21:35 岩手山 泰樹	Virtual CXWORX 21:10-21:40	BODYPUMP 20:30-21:30 高橋 隆太	背骨 コンディショニング 21:10-21:55 片岡 志保	BODYPUMP30 21:10-21:40 岩手山	21 17					17