

Zip平岸 成人スタジオプログラム

2018.10~

※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お問い合わせください

	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		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	脂肪燃焼うんどー &筋トレ 11:30-12:20 荒井 沙織	11 11			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			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		おてがるヨガ 12:30-13:10 荒井 沙織	12 12		シンプル エアロ 11:40-12:20 太田 明博	Virtual BODY COMBAT 12:00-13:00		HIT 12:15-12:45 GYM	12
13		ZUMBA 12:45-13:45 AYA		整理券11時配布！		キックボクサ サイズ 13:15-14:05 似鳥 仁保		時間延長！	13 13	ピラティス 12:40-13:20 太田 明博			かんたん エアロ 13:00-13:40 尻ミッターフジオ		13
14			Virtual BODY COMBAT 13:25-14:25						14 14	Virtual BODY COMBAT 13:30-14:30	ZUMBA 13:40-14:40 太田 明博		尻蹴り ファイト 13:50-14:30 尻ミッターフジオ		14
19	時間変更！ CORE training 19:30-20:00 小杉	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		かんたん エアロピクス 19:20-20:00 小杉		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		BODYPUMP 45 14:55-15:40 高橋 隆太				15
20		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 BODY COMBAT 19:50-20:50	かんたん エアロピクス 19:20-20:00 小杉		HIT 19:50-20:20 佐久間（第1・3週） 地原（第2・4週）	Virtual BODY COMBAT 20:05-21:05	ZUMBA 20:00-21:00 片岡 志保	20 16		美bodyヨガ 16:00-17:00 KAORU OKU &YOGA				16
21	整理券19時配布！ スタジオ変更！	BODYPUMP 45 20:20-21:05 高橋 隆太		Simple HIT 20:10-20:40 小杉	リフレッシュ ヨガ 20:00-21:00 MAYU		BODYPUMP 20:30-21:30 高橋 隆太	BODYPUMP30 21:10-21:40 岩手山	21 17	Virtual BODY COMBAT 16:40-17:40	free space 17:10-18:00	Virtual BODY COMBAT 17:00-18:00			17