

# Zip平岸 成人スタジオプログラム

## 2018.12~

※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		こしく休 10:20-11:20 宏樹		
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		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	
12						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				HIT 12:15-12:45 GYM
13		ZUMBA 12:45-13:45 AYA		LES MILLS BODYPUMP30 12:45-13:15 高橋	整理券11時配布!	キックボックス EX 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	
14									14 14		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	
15	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	整理券19時配布!	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		整理券13時配布!	LES MILLS BODYPUMP 45 14:55-15:40 高橋 隆太	
20		LES MILLS BODYPUMP 45 20:20-21:05 高橋 隆太		Simple HIT 20:10-20:40 小杉		HIT 19:50-20:20 佐久間 (第1・3週) 地原 (第2・4週)	担当者変更!	ZUMBA 20:00-21:00 片岡 志保	20 16			美bodyヨガ 16:00-17:00 KAORU OKU &YOGA	
21	整理券19時配布! スタジオ変更!	Functional HIT 21:30-22:00 田辺		LES MILLS BODYPUMP 20:50-21:50 岩手山 泰樹		リフレッシュ ヨガ 20:00-21:00 MAYU	内容変更!	LES MILLS BODYPUMP TEC 21:10-21:25 LES MILLS BODYPUMP 30 21:30-22:00 岩手山	21 17			free space 17:10-18:00	