

Zip平岸 成人スタジオプログラム 2019.2~

	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		こしくく体操 10:20-11:20 宏樹			10
11		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		シンプル エアロ 11:40-12:20 太田 明博		かんたん 筋トレ 11:30-12:00 GYM	11
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				HIIT 12:15-12:45 GYM	12
13		ZUMBA 12:45-13:45 AYA		BODYPUMP30 12:45-13:15 高橋		キックボックス EX 13:15-14:05 似鳥 仁保			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									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	14
15		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			担当変更!	CORE training 19:10-19:40 小杉			19 15		BODYPUMP 45 14:55-15:40 高橋 隆太			15
20	CORE training 19:30-20:00 小杉			HIIT 20:00-20:30 田辺	リフレッシュ ヨガ 20:00-21:00 MAYU	HIIT 19:50-20:20 地原		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!	BODYPUMP 45 20:20-21:05 高橋 隆太		BODYPUMP TEC 20:40-20:55		BODYPUMP 20:30-21:30 高橋 隆太	整理券19時配布!		21 17					17
			整理券19時配布!	BODYPUMP 45 21:00-21:50 岩手山 泰樹			背骨 コンディショニング 21:10-21:55 片岡 志保	BODYPUMP TEC 21:10-21:25 BODYPUMP 30 21:30-22:00 岩手山 泰樹			free space 17:10-18:00			