

Zip平岸 成人スタジオプログラム 2019.4月

	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	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	NEW! カラダすこやか教室 10:20-11:10 本間 菜摘		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 ウンドー & 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 10:15-11:10 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	こしらく体操 10:20-11:20 宏樹		YogaFlow 10:20-11:20 アニル マテュ	10
11	リンパストレッチ& マッサージ 11:30-12:30 AYA	横浜フリー チャチャ 11:30-12:20 RIKIYA	やさしい筋トレ 11:30-12:10 木村 恵莉	ZUMBA 11:30-12:30 中保 ゆか	ボディバランスFX 11:30-12:00 SAKINA	かんたんエアロ 11:20-12:10 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	脂肪燃焼うんどう &筋トレ 11:30-12:20 荒井 沙織	シンプルエアロ 11:40-12:20 太田 明博	かんたんエアロ 11:30-12:00 尻ミッターフジオ	11	
12				太極拳 12:20-13:00 似鳥 仁保	シンブルステップ 12:20-13:00 SAKINA	キックボックス EX 13:10-14:00 似鳥 仁保	おでがるヨガ 12:30-13:10 荒井 沙織	ピラティス 12:40-13:20 太田 明博	尻蹴り ファイト 12:10-13:00 尻ミッターフジオ	12		
13		ZUMBA 12:45-13:45 AYA	整理券11時配布!						ZUMBA 13:40-14:40 太田 明博	ルーシー ダットン 13:30-14:30 金谷 香純	13	
14									BODYPUMP 45 14:55-15:40 高橋 隆太		14	
19	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	NEW! ファンクショナル エアロ 19:30-20:20 合田 貴喜	CORE training 19:10-19:40 小杉 瑞季	HIIT 19:50-20:20 地原 健司	ボディバランスST 19:30-20:15 SAKINA	ZUMBA 20:00-21:00 片岡 志保	整理券13時配布!	BODYPUMP 45 14:55-15:40 高橋 隆太	15		
20	NEW! ピラティス 20:20-21:10 藤森 香織	BODYPUMP 45 20:20-21:05 高橋 隆太	リフレッシュヨガ 20:10-21:10 松尾 美幸	NEW! BODYPUMP TEC 20:40-20:55 BODYPUMP 45 21:00-21:50 岩手山 泰樹	美bodyヨガ 20:30-21:30 KAORU OKU &YOGA	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	整理券19時配布!	BODYPUMP 30 21:15-21:45 岩手山 泰樹	16		
21		整理券19時配布!		整理券19時配布!			時間変更				17	