

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		1 F Aスタジオ	B1F Bスタジオ		B1F Bスタジオ	
10	<div>NEW!</div> <div>カラダすこやか 教室 10:20-11:10 本間 菜摘</div>	<div>あへあほ ウンドー 10:20-11:10 ツダ アヤコ</div>	<div>美bodyヨガ 10:20-11:20 KAORU OKU &YOGA</div>	<div>ソウルダンス 10:20-11:20 ケイスケ</div>	<div>あへあほ ウンドー & 足裏マッサージ 10:15-11:15 なおさん</div>	<div>時間変更</div> <div>リフレッシュ エクササイズ KAZE 10:15-11:10 荒井 沙織</div>		<div>ヤムナボール コンディショ ニング 10:20-11:10 小笠原 みほ</div>	10 10		<div>こしらく体操 10:20-11:20 宏樹</div>	<div>NEW!</div> <div>YogaFlow 10:20-11:20 アニル マテュ</div>	10	
11		<div>NEW!</div> <div>横浜フリー チャチャ 11:30-12:20 RIKIYA</div>			<div>NEW!</div> <div>LES MILLS ボディバランスFX 11:30-12:00 SAKINA</div>	<div>かんたんエアロ 11:20-12:10 原野 すみれ</div>	<div>時間変更</div>	<div>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</div>	11 11			<div>かんたんエアロ 11:30-12:00 尻ミッターフジオ</div>	11	
12	<div>リンパストレッチ& マッサージ 11:30-12:30 AYA</div>		<div>やさしい筋トレ 11:30-12:10 木村 恵莉</div>	<div>ZUMBA 11:30-12:30 中保 ゆか</div>	<div>時間変更</div> <div>太極拳 12:20-13:00 似鳥 仁保</div>	<div>NEW!</div> <div>シンプルステップ 12:20-13:00 SAKINA</div>		<div>脂肪燃焼うんどう &筋トレ 11:30-12:20 荒井 沙織</div>	12 12		<div>尻蹴り ファイト 12:10-13:00 尻ミッターフジオ</div>	<div>時間変更</div>	12	
13		<div>ZUMBA 12:45-13:45 AYA</div>		<div>LES MILLS BODYPUMP30 12:45-13:15 高橋 隆太</div>		<div>キックボックス EX 13:10-14:00 似鳥 仁保</div>	<div>時間変更</div>	<div>おてがるヨガ 12:30-13:10 荒井 沙織</div>	13 13	<div>ピラティス 12:40-13:20 太田 明博</div>		<div>NEW!</div> <div>ルーシー ダットン 13:30-14:30 金谷 香純</div>	13	
14									14 14		<div>ZUMBA 13:40-14:40 太田 明博</div>		14	
19	<div>CORE training 19:30-20:00小杉</div>	<div>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</div>				<div>CORE training 19:10-19:40 小杉 瑞季</div>	<div>NEW!</div> <div>LES MILLS ボディバランスST 19:30-20:15 SAKINA</div>		19 15	<div>整理券13時配布!</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP 45 14:55-15:40 高橋 隆太</div>		15	
20	<div>NEW!</div> <div>ピラティス 20:20-21:10 藤森 香織</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP 45 20:20-21:05 高橋 隆太</div>	<div>NEW!</div> <div>リフレッシュヨガ 20:10-21:10 松尾 美幸</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP TEC 20:40-20:55</div>	<div>NEW!</div> <div>美bodyヨガ 20:30-21:30 KAORU OKU &YOGA</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP 20:30-21:30 高橋 隆太</div>	<div>整理券19時配布!</div>	<div>ZUMBA 20:00-21:00 片岡 志保</div>	20 16		<div>NEW!</div> <div>LES MILLS ボディバランスFX 16:00-16:30 SAKINA</div>		16	
21		<div>整理券19時配布!</div>	<div>整理券19時配布!</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP 45 21:00-21:50 岩手山 泰樹</div>			<div>背骨 コンディショニング 21:10-21:55 片岡 志保</div>	<div>時間変更</div> <div>LES MILLS BODYPUMP 30 21:15-21:45 岩手山 泰樹</div>	21 17				17	