

2019年 Zip 琴似 スタジオプログラム

	火曜	水曜	木曜	金曜		土曜	日曜	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	
10	かんたんエアロ 10:20-11:10 尻ミッターふじお	ステップ エアロビクス 10:20-11:00 片岡	ヨガ 10:40-11:40 宮島 1F 教室	太極拳 10:20-11:00 似鳥 1F 教室	10 10		太極舞 10:20-11:10 太田	10
11	かんたん筋トレ 11:20-11:50 尻ミッターふじお	ZUMBA 11:10-11:50 片岡	バトンエク ササイズ 11:35-12:15 村上	あへあほウonder & 足裏マッサージ 11:10-12:00 なおさん	11 11	ZUMBA 11:30-12:20 笠松	ZUMBA 11:20-12:10 太田	11
12	ヨガ 12:00-13:00 太田	こしらく体操 12:00-13:00 宏樹	ファット バーニング50 & コンディショニング 12:20-13:20 西	ヤマナボ ディコン ディショ ニング 12:10-13:00 小笠原 1F 教室	12 12	体幹30 12:30-13:00 宏樹	リズムダンス 12:30-13:00 太田 1F 教室	12
13	バレエ エクササイズ 13:10-14:10 奥泉	ヨガ & リンパ マッサージ 13:10-14:10 酒井	パワーヨガ 13:30-14:30 松本	和みヨガ 13:10-14:10 松本	13 13	ストレッチボール 30 13:10-13:40 宏樹	ソフトエアロ30 13:20-13:50 西	13
14					14 14		シンプルステップ 14:00-14:40 水野	14
19	ファンクショナル トレーニング 19:20-19:50 GYM	ヒートHIT 19:20-19:50 GYM	NEW! ヨガフロー 19:20-20:20 マデュ	ZUMBA 19:10-20:00 太田	19 17		シンプルエアロ 14:50-15:30 水野	15
20	ファット バーニング50 & コンディショニング 20:10-21:10 西	ダンスJAM 20:00-20:50 Tomo	ストリート ダンス 20:30-21:40 SHINOBU	ベーシックヨガ 20:10-21:10 酒井	20 18	NEW! かんたんエアロ 18:10-19:00 合田	和みヨガ 15:40-16:40 蘭美	16
21	サーキット シェイプ 21:20-22:00 似鳥	キックボックス EX 21:00-21:50 似鳥			21 19	NEW! フリースペース 19:10-20:00 ご自由にお使いください		17