

Zip麻生 成人スタジオタイムテーブル 2019年 6月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	2F Bスタジオ	
10	太極拳 10:20-11:20 似鳥 仁保	シンプルエアロ 10:20-11:10 兼村 晴子	楽ちんエアロ 10:15-11:00 西 ゆかり	ヨガ 10:20-11:20 達田 有	カラダすこやか 教室 10:20-11:10 本間 菜摘	ZUMBA ステップ 10:20-11:10 太田 明博	ファット バーニング 10:20-11:10 兼村 晴子 第3週 Lisa	ヨガ&リンパ マッサージ 10:15-11:15 酒井 雅子	ストレッチ 10:15-10:35 福岡 永告子	シンプルエアロ 10:40-11:20 福岡 永告子	シンプルエアロ 10:30-11:20 本澤 愛未	あへあほ ×呼吸 10:20-11:20 松田 将弥		
11	やさしいヨガ 11:30-12:30 chihiro	シンプル ステップ 11:20-12:00 兼村 晴子	ZUMBA 11:05-12:05 Lisa		ピラティス 11:30-12:20 太田 明博	パリエーション エアロ 11:20-12:00 西 ゆかり	ソフトエアロ 11:30-12:00 川上 由美子	横浜フリー チャチャ 11:20-12:10 RIKIYA	アロマヨガ 10:40-11:40 原野 すみれ	ダンス ピラティス 11:30-12:10 福岡 永告子		ルーシーダットン 11:30-12:30 金谷 香純		
12			太極拳 12:10-13:00 似鳥 仁保	あへあほ ウンドー 12:00-13:00 しもの まさひろ		ファット バーニング &筋コン 12:10-13:00 西 ゆかり		こしらく体操 12:15-13:15 宏 樹	すっきり コンディショニン グ 11:50-12:50 山口 真里	ZUMBA 12:20-13:10 笠松 純子		ZUMBA 11:40-12:40 中保 ユカ		
13	第1・3月曜は 全館休館日			リリカル ジャズ 13:10-14:10 A I					ダンベル女子 13:00-13:30 宏 樹			Cスタジオ 経絡調整で カラダほくれる 13:10-13:55 川上 由美子	SALSA 13:05-13:55 中保 ユカ	YogaFlow 13:00-14:00 アニル マテュ
14										ポール整体 13:35-14:05 宏 樹				
19				エアロ ボクシング 19:10-20:00 尻ミッターフジオ			あへあほ コアトレ 19:00-20:00 Toshi	ファット バーニング 19:10-20:00 西 ゆかり		グループ ストレッチ 19:20-19:50 影山		体幹トレーニング 15:10-15:40 合田 貴喜		
20		ZUMBA 20:10-21:00 太田 明博	YogaFlow 20:10-21:10 アニル マテュ	リズムダンス 20:10-21:10 A I	リラックス ヨガ 20:10-21:10 酒井 雅子	ZUMBA 20:10-21:10 中保 ユカ	ジャズダンス 入門 20:10-21:10 佐藤 典子	シェイプボクシング 20:10-20:30 似鳥 仁保	やさしい エクササイズ ヨガ 20:10-21:10 吉田 舞	HIIT 20:10-20:50 GYM		新しいレッスンです 初めての方でも安心してご参加いただけます こちらのレッスンはシューズが不要となります こちらのレッスンはタオルをご持参ください		
21		かんたん エアロ 21:10-21:50 太田 明博						キックボックス EX 20:35-21:15 似鳥 仁保						