

# 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<br>10:20-11:10<br>尻ミッターふじお                    | ステップ<br>エアロビクス<br>10:20-11:00<br>片岡          | ヨガ<br>10:40-11:40<br>宮島<br>1F 教室                      | 太極拳<br>10:20-11:00<br>似鳥<br>1F 教室                          | 10 10 |                                           | 太極舞<br>10:20-11:10<br>太田             | 10 |
| 11 | かんたん筋トレ<br>11:20-11:50<br>尻ミッターふじお                    | ZUMBA<br>11:10-11:50<br>片岡                   | ヨガ<br>11:35-12:15<br>村上                               | あへあほウonder<br>&<br>足裏マッサージ<br>11:10-12:00<br>なおさん          | 11 11 | ZUMBA<br>11:30-12:20<br>笠松                | ZUMBA<br>11:20-12:10<br>太田           | 11 |
| 12 | ヨガ<br>12:00-13:00<br>矢崎                               | こしらく体操<br>12:00-13:00<br>はりきゅう宏樹             | ファット<br>バーニング50<br>&<br>コンディショニング<br>12:20-13:20<br>西 | ヤマナボ<br>ディコン<br>ディショ<br>ニング<br>12:10-13:00<br>小笠原<br>1F 教室 | 12 12 | 体幹30<br>12:30-13:00<br>はりきゅう宏樹            | リズムダンス<br>12:30-13:00<br>太田<br>1F 教室 | 12 |
| 13 | バレエ<br>エクササイズ<br>13:10-14:10<br>奥泉                    | ヨガ<br>&<br>リンパ<br>マッサージ<br>13:10-14:10<br>酒井 | パワーヨガ<br>13:30-14:30<br>松本                            | 和みヨガ<br>13:10-14:10<br>松本                                  | 13 13 | ストレッチボール<br>30<br>13:10-13:40<br>はりきゅう宏樹  | ソフトエアロ30<br>13:20-13:50<br>西         | 13 |
| 14 |                                                       |                                              |                                                       |                                                            | 14 14 |                                           | シンプルステップ<br>14:00-14:40<br>水野        | 14 |
| 15 | NEW!!<br>体幹20<br>19:10-19:30<br>はりきゅう宏樹               | ヒートHIT<br>19:20-19:50<br>GYM                 | 時間変更!!<br>Yoga Flow<br>19:10-20:10<br>マテュ             | ZUMBA<br>19:10-20:00<br>太田                                 | 15 15 |                                           | シンプルエアロ<br>14:50-15:30<br>水野         | 15 |
| 16 | NEW!!<br>ストレッチボール25<br>19:35-20:00<br>はりきゅう宏樹         | ダンスJAM<br>20:00-20:50<br>Tomo                | ストリート<br>ダンス<br>20:30-21:40<br>SHINOBU                | ベーシックヨガ<br>20:10-21:10<br>酒井                               | 16 16 | かんたんエアロ<br>18:10-19:00<br>合田              | 和みヨガ<br>15:40-16:40<br>蘭美            | 16 |
| 17 | ファット<br>バーニング50<br>&<br>コンディショニング<br>20:10-21:10<br>西 | キックボックス<br>EX<br>21:00-21:50<br>似鳥           |                                                       |                                                            | 17 17 | フリースペース<br>19:10-20:00<br>ご自由に<br>お使いください |                                      | 17 |