

2019年 Zip 琴似 スタジオプログラム(2019.10月)

	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		太極拳 10:20-11:00 似鳥 1 F 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	ヨガ 10:40-11:40 宮島 1F 教室	あへあほウンドー & 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 矢崎	こしらく体操 12:00-12:45 はりきゅう宏樹	時間変更 しました!	横浜 フリーチャチャ 12:10-13:00 RIKIYA	12 12	NEW! ヤムナボディ コンディショニング 12:40-13:40 海沼	ズバク 12:30-13:00 太田 1 F 教室	12
13	バレエ エクササイズ 13:10-14:10 奥泉	時間変更 しました!	バトンエク ササイズ 11:35-12:15 村上	和みヨガ 13:10-14:10 松本	13 13		ファット バーニング 50 12:20-13:10 西	13
14		ヨガ & リンパ マッサージ 13:00-14:00 酒井	ファット バーニング50 & コンディショニング 12:20-13:20 西				ソフトエアロ30 13:20-13:50 西	
19	ファンクショナル トレーニング 19:20-19:50 GYM		パワーヨガ 13:30-14:30 松本	ZUMBA 19:10-20:00 太田	14 14		シンプルステップ 14:00-14:40 水野	14
20	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	Yoga Flow 19:10-20:10 マデュ		19 17		シンプルエアロ 14:50-15:30 水野	15
21	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	10/10~ スタート!	ベーシックヨガ 20:10-21:10 酒井	20 18	かんたんエアロ 18:10-19:00 合田	和みヨガ 15:40-16:40 薮美	16
	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	ファンクショナル エアロ 20:30-21:20 合田		21 19	フリースペース 19:10-20:00 ご自由に お使いください		17