Zip平岸　成人スタジオプログラム　2020.1月

	火曜		水曜		木曜		金曜			土曜		日曜		
	1 F Aスタジオ	B1 F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1 F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1 F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1 F Bスタジオ		1 F Aスタジオ	B1 F Bスタジオ		B1 F Bスタジオ	
10	カラダすこやか教室 10:20—11:10 本間 菜摘	あへあほウンドー 10:20-11:10 ツダ アヤコ	**美bodyヨガ** **10:20-11:20** **&YOGA Sapporo**	SOULダンス 10:20-11:20 ケイスケ	あへあほウンドー＆足裏マッサージ 10:20-11:10 なおさん	リフレッシュエクササイズ **KAZE** **10:15-11:10** 荒井 沙織	ヤムナボールコンディショニング 10:20-11:10 海沼　純	**ボディパンプ（練習）** **10:20-10:35** BODYPUMP30 10:40-11:10 岩手山 泰樹	10 10	こしらく体操 10:15-11:00 はりきゅう宏樹	**ZUMBA** **10:20-11:20** 太田 明博		YogaFlow 10:20-11:20 アニル マテュ	10
11	リンパストレッチ＆マッサージ 11:30-12:30 AYA	横浜フリーチャチャ 11:30-12:20 RIKIYA	しっかり筋トレ 11:30-12:00 深津 沙織	**ZUMBA** **11:30-12:30** 中保 ゆか	**バレトン** **11:20-12:10** **SAKINA**	**ZUMBA** **11:20-12:10** 後藤 玲奈	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	脂肪燃焼うんどう＆筋トレ 11:30-12:20 荒井 沙織	11 11	シンプルエアロ 11:40-12:20 太田 明博	Zippyスクール ジュニアボール 11:30-12:30		かんたんエアロ 11:30-12:10 フジオ	11
12		**ZUMBA** **12:45-13:45** **AYA**			太極拳 12:20-13:10 似鳥 仁保	姿勢づくりと体幹運動 12:20-13:00 SAKINA		おてがるヨガ 12:30-13:10 荒井 沙織	12 12		**BODYSTEP** **45** **12:40-13:30** 福神 早太		ミットボクシング 12:20-13:10 フジオ	12
13									13 13		**BODYATTACK** **13:45-14:45** 福神 早太		ルーシーダットン 13:30-14:30 金谷 香純	13
14									14 14					14
19	筋膜リリースYoga 19:10-20:10 田中 しのぶ	**BODYATTACK** **45** **19:20-20:10** 福神 早太		ファンクショナルエアロ 19:30-20:20 合田 貴喜		コアトレ **19:10-19:40** 地原 健司 **HIIT** **19:50-20:20** 地原 健司	背骨コンディショニング 19:20-19:50 片岡 志保	登録者のみ SixPackスクール 19:20-19:50 ジムスタッフ	19 15		**BODYPUMP45** **15:00-16:00** **KIMIHIKO**			15
20	ピラティス 20:20-21:10 藤森 香織	**BODYSTEP** **20:30-21:30** 福神 早太		**BODYPUMP TEC** **20:40-20:55**	**美bodyヨガ** **20:30-21:30** **&YogaSapporo**	**BODYPUMP** **20:30-21:30** **KIMIHIKO**	**ZUMBA** **20:00-21:00** 片岡 志保	**BODYATTACK** **20:00-21:00** 三浦 佑介	20 16					16
21				**BODYPUMP** **45** **21:00-21:50** 岩手山 泰樹					21 17					17