

2020年 Zip 琴似 スタジオプログラム 1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	ヨガ 10:40-11:40 宮島 1F 教室	太極拳 10:20-11:00 似鳥 1 F 教室	10 10				10 10		太極舞 10:20-11:10 太田
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		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				11 11	ZUMBA 11:20-12:10 太田	
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			12 12				12 12	バスケ 12:30-13:00 太田 1 F 教室	ファット バーニング 50 12:20-13:10 西
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 13:00-14:00 酒井		横浜 フリーチャチャ 12:10-13:00 RIKIYA	13 13				13 13	ヤムナボディ コンディショ ニング 12:40-13:40 海沼	ソフトエアロ30 13:20-13:50 西
14					14 14				14 14		シンプルステップ 14:00-14:40 水野
19	ファンクショナル トレーニング 19:20-19:50 GYM	ヒートHIIT 19:20-19:50 GYM		ZUMBA 19:10-20:00 太田	19 17				19 17		
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		ベーシックヨガ 20:10-21:10 酒井	20 18				20 18	かんたんエアロ 18:10-19:00 合田	和みヨガ 15:40-16:40 繭美
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				21 19	フリースペース 19:10-20:00 ご自由に お使いください	