

Zip平岸 成人スタジオプログラム 2020.5月～

	火曜		水曜		木曜		金曜				土曜	日曜	
	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ			B1F Bスタジオ	B1F Bスタジオ	
10	カラダすこやか 教室 10:20-11:05 本間 菜摘	あへあほ ウンドー 10:20-11:05 ツダ アヤコ	美bodyヨガ 10:20-11:05 Nozomi	SOULダンス 10:20-11:05 ケイスケ	あへあほ ウンドー& 足裏マッサージ 10:20-11:05 なおさん	リフレッシュ エクササイズ KAZE 10:20-11:05 荒井 沙織	ヤムナボール コンディショニング 10:20-11:05 海沼 純	ボディバンプ(練習) 10:20-10:35 BODYPUMP30 10:40-11:10 岩手山 泰樹	10	10	ZUMBA 10:20-11:05 太田 明博		10
11	リンパストレッチ &マッサージ 11:30-13:15 AYA	横浜フリー チャチャ 11:30-12:15 RIKIYA	しっかり筋トレ 11:30-12:00 深津 沙織	ZUMBA 11:30-12:15 中保 ゆか		ZUMBA 11:30-12:15 後藤 玲奈	第1,3週 アロマヨガ 第2,4週 骨盤ヨガ 11:30-12:15 田中しのぶ	脂肪燃焼うどん &筋トレ 11:30-12:15 荒井 沙織	11	11	シンプルエアロ 11:30-12:10 太田 明博	かんたんエアロ 11:30-12:10 フジオ	11
12		ZUMBA GOLD 12:40-13:25 AYA				太極拳 12:40-13:25 似鳥 仁保		おてがるヨガ 12:40-13:20 荒井 沙織	12	12		ミット ボクシング 12:30-13:10 フジオ	12
13									13	13	BODYSTEP 45 13:00-13:45 福神 早太	ルーシー ダットン 13:30-14:15 金谷 香純	13
14									14	14	BODYATTACK 45 14:05-14:50 福神 早太		14
19	筋膜リリース Yoga 19:10-19:55 田中 しのぶ	BODYATTACK 45 19:10-19:55 福神 早太		ファンクショナル エアロ45 19:10-19:55 合田 貴喜		BODY COMBAT45 19:10-19:55 KIMHIKO	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	BODYPUMP 45 15:15-16:00 KIMHIKO		15
20	コアトレ 20:15-20:45 GYM	BODYSTEP 45 20:15-21:00 福神 早太		HIIT 20:15-20:45 地原 健司	Aromaヨガ 20:15-21:00 Tsukasa	BODYPUMP 45 20:15-21:00 KIMHIKO	ZUMBA 20:15-21:00 片岡 志保	BODYATTACK 45 20:15-21:00 三浦 佑介	20	16	BODY COMBAT45 16:20-17:05 KIMHIKO		16
21	営業時間短縮のため、ジム・プールご利用 10:00～21:00迄 となります。 スタジオ1 4名定員につき、整理券を開始60分前からカウンター及びフロントで配布します。								21	17	ジム・プール 19:00迄		17