

Zip平岸 成人スタジオプログラム 2020.8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	ヤムナボール コンディショニング 10:20-11:05 海沼 純	ボディパンプ(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	しっかり筋トシ 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		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							12 12		ミット ボクシング 12:30-13:10 フジオ	12
13									13 13		ルーシー ダットン 13:30-14:15 金谷 香純	13
14									14 14	BODYATTACK 45 14:00-14:45 三浦 祐介		14
19	筋膜リリース Yoga 19:10-19:55 田中しのぶ	コアトレ 19:20-19:50 GYM		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 KIMIHICO		体幹トレーニング 19:20-19:50 GYM	19 15	BODYPUMP 45 15:15-16:00 KIMIHICO		15
20		BODYPUMP 45 20:15-21:00 岩手山 泰樹		HIIT 20:15-20:45 地原 健司	Aromaヨガ 20:15-21:00 Tsukasa	BODYPUMP 45 20:15-21:00 KIMIHICO		BODYATTACK 45 20:15-21:00 三浦 祐介	20 16	BODY COMBAT45 16:20-17:05 KIMIHICO		16
21	営業時間短縮(10:00~22:00)のため、ジム・プールご利用 10:00~21:00迄 となります。 Bスタジオ20名定員につき、整理券を開始30分前からカウンター及びフロントで配布します。									21 17	20:00迄営業	17