

# 2020年 Zip 琴似 スタジオプログラム 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 10:20-11:00 尻ミッターふじお	ステップ エアロビクス 10:20-11:00 片岡			10 10		太極舞 10:20-11:00 太田
11	かんたん筋トレ 11:20-11:50 尻ミッターふじお	ZUMBA 11:20-12:00 片岡	バトン エクササイズ 11:35-12:15 村上	あへあほウンドー &足裏マッサージ 11:20-12:05 なおさん	11 11	ZUMBA 11:30-12:15 笠松	ZUMBA 11:20-12:00 太田
12	ヨガ 12:10-12:55 矢崎	ヨガ&リンパ マッサージ 12:25-13:10 酒井	ファット バーニング45 12:35-13:20 西	横浜 フリーチャチャ 12:25-13:10 RIKIYA	12 12	ヤマナボディ コンディショニング 12:40-13:25 海沼	ファット バーニング40 12:20-13:00 西
13	バレエ エクササイズ 13:15-14:00 奥泉			和みヨガ 13:30-14:15 繭美	13 13		ソフトエアロ30 13:20-13:50 西
14					14 14		シンプルステップ 14:10-14:40 水野
19	ファット バーニング 19:20-20:05 西	HIT 19:20-19:50 大矢	チャレンジ トレーニング 19:20-19:50 大矢	ZUMBA 19:10-19:55 太田	19 17		シンプルエアロ 15:00-15:40 水野
20	キックEX30 20:25-21:00 似鳥	ダンスJAM 20:10-20:55 Tomo		ベーシックヨガ 20:15-21:00 酒井	20 18		和みヨガ 16:00-16:45 繭美
21					21 19		

火曜・木曜日は通常営業時間10:00～22:00となります。

水曜・金曜・土曜日は引き続き短縮営業時間となります。

10月よりスタジオ14名定員につき、整理券を開始20分前からジムカウンターにて配布致します