

2020年 Zip琴似 スタジオプログラム 6月2日～

	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	10
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	11
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 12:25-13:10 西	 横浜 フリーチャチャ 12:25-13:10 RIKIYA	12 12	 ヤムナボディ 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	12
13	 バレエ エクササイズ 13:15-14:00 奥泉		 パワーヨガ 13:30-14:15 松本	 和みヨガ 13:30-14:15 松本	13 13		 ソフトエアロ30 13:20-13:50 西	13
14					14 14	時間変更 しました	 シンプルステップ 14:10-14:40 水野	14
19	ファット バーニング 19:20-20:05 西	ヒートHIT 19:20-19:50 GYM	SIX PACK 参加者限定 チャレンジ トレーニング 19:20-19:50	ZUMBA 19:10-19:55 太田	19 17		 シンプルエアロ 15:00-15:40 水野	15
20	 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	16
21					21 19			17

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12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。