

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	1F Aスタジオ	2F Bスタジオ	2F Bスタジオ
10				楽ちんエアロ 10:20-11:05 西 ゆかり		ZUMBA ステップ 10:20-11:05 太田 明博		ヨガ&リンパ マッサージ 10:15-11:00 酒井 雅子		シンプルエアロ 10:30-11:10 福岡 永告子		シンプルエアロ 10:30-11:15 本澤 愛未	あへあほ 脂肪燃焼 10:30-11:15 なおさん
11				ヨガ 11:25-12:10 達田 有	ピラティス 11:30-12:15 太田 明博	バリエーション エアロ 11:30-12:10 西 ゆかり		横浜フリー チャチャ 11:20-12:05 RIKIYA	すっきり コンディ ショニング 10:50-11:35 和田 真里	ダンス ピラティス 11:30-12:00 福岡 永告子		ZUMBA 11:40-12:25 中保 ユカ	ルーシーダットン 11:40-12:25 金谷 香純
12				あへあほ ウンドー 12:30-13:15 しもの まさひろ		ファット バーニング &筋コン 12:30-13:15 西 ゆかり			心と体を ゆるめるヨガ 12:00-12:45 和田 真里	ZUMBA 12:20-13:05 笠松 純子			
13	第1・3月曜は 全館休館日 となります												
14			新型コロナウイルス感染症予防の為、プログラム間隔を20分以上空けております。 全プログラム整理券による定員管理をします。3Fジムカウンターにて整理券をお取りください。 営業時間については、別紙営業時間のお知らせにてご確認ください。										
19				エアロ ボクシング 19:10-19:55 尻ミッターフジ				ファット バーニング 19:10-19:55 西 ゆかり					
20				リズムダンス 20:15-21:00 A I	リラックス ヨガ 20:15-21:00 酒井 雅子	ZUMBA 20:15-21:00 中保 ユカ		キックボックスEX 20:15-21:00 似鳥 仁保			NEW! 新しいレッスンです 初めての方でも安心してご参加いただけます こちらのレッスンはシューズが不要となります こちらのレッスンはタオルをご持参ください		
21											Zip Sports Club Zip Azabu Tel 011-728-1212		