

Zip平岸 成人スタジオプログラム 2021.3月

火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	日曜
営業時間		10:00~22:00		ジム 10:00~21:30		プール 10:00~21:00			
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	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		ZUMBA 10:20-11:05 太田 明博	10
11	リンバストレッチ & 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		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
12		ZUMBA GOLD 12:40-13:25 AYA							ミット ボクシング 12:30-13:10 フジオ
13									ルーシー ダットン 13:30-14:15 金谷 香純
14									
19	BODY COMBAT45 19:10-19:55 TOSHIKI		BODY ATAACK 45 19:10-19:55 TAKUYA		ファンクショナル HIPHOP 19:10-19:50 KO-KI		体幹トレーニング 19:10-19:40 GYM	BODY PUMP 45 15:15-16:00 KIMHIKO	
20	BODY PUMP 45 20:15-21:00 岩手山 泰樹		BODY COMBAT30 20:10-20:40 TAKUYA		HIIT 20:05-20:35 地原 健司			BODY COMBAT45 16:20-17:05 KIMHIKO	
21	<ul style="list-style-type: none"> ●スタジオは参加者の入場制限を設けております。(1階Aスタジオ:14名, 地下Bスタジオ:18名) ●参加ご希望の方はジムカウンターにて、レッスン開始30分前に整理券を配布しますので、開始(スタジオ入室時)にIRへお渡し下さい。 ●レスミルズプログラム(ボディパンプ・ボディアタック・ボディコンバット)に関しては、スタッフより手渡しさせていただきますのでご了承下さい。 ●スタジオ内は常に換気させて頂いておりますので、室温によりウエア対応などお願い致します。 							営業時間 10:00~20:00 ジム10:00~19:30 プール10:00~19:00	営業時間 10:00~19:00 ジム10:00~18:30 プール10:00~18:00