

# 2021年 Zip 琴似 スタジオプログラム 8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 10:20-11:05 片岡		あへあほウンドー &足裏マッサージ 10:50-11:35 なおさん	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 11:20-12:05 片岡	バトン エクササイズ 11:35-12:15 村上		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 12:00-12:45 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
13	バレエ エクササイズ 13:15-14:00 奥泉			ピラティス 13:30-14:15 佐藤	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		ZUMBA 19:10-19:55 太田	19 17		シンプルエアロ 15:00-15:40 水野
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		
21	スタジオレッスン定員14名の為、抽選となります レッスン開始20分前～受付を行いますので ジムカウンターまでお越しください。 ※抽選は5分前に行います				21 19		

ジム営業時間は平日21:30 土曜19:30 日曜18:30までとなります。

※平日20:00～ 土曜18:00～ 日曜17:00～はジムスタッフが不在となり  
お客様ご自身でトレーニングが可能となります。