

## Zip平岸 成人スタジオプログラム

2021.9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
10								
	あへあほ ウンドー <sup>NEW</sup> 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 ケイスク		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
11	横浜フリー チャチャ 11:30-12:15 RIKIYA	BODYPUMP30 11:30-12:00 深津 沙織	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	BODYPUMP45 11:30-12:15 深津 沙織	シンプルエアロ 11:30-12:10 太田 明博	
12								かんたんエアロ 11:30-12:10 フジオ
13		ZUMBA GOLD 12:30-13:15 AYA						ミット ボクシング 12:30-13:10 フジオ
14								ルーザー <sup>NEW</sup> ダットン 13:30-14:15 金谷 香純
19		BODYATTACK45 19:10-19:55 小杉 瑞季	ピラティスヨガ 19:15-20:00 熊谷 紗希奈	担当者 変更	ファンクショナル HIPHOP 19:10-19:55 KO-KI	BODY COMBAT45 19:10-19:55 TOSHIKI	BODYATTACK30 14:00-14:30 KIMIHIKO	
20		BODYPUMP45 20:15-21:00 岩手山 泰樹			BODY COMBAT45 20:10-20:55 後藤 紗希	HIIT 20:10-20:40 地原 健司	BODYATTACK30 20:15-20:45 小杉 瑞季	BODY COMBAT45 15:30-16:15 KIMIHIKO
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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:12名, 地下Bスタジオ:15名)</li> <li>●レッスン開始30分前に整理券を配布致します。</li> <li>●スタジオ内は常に換気させて頂いております。</li> <li>●入場時には手指消毒をお願い致します。</li> </ul>						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