

Zip平岸 成人スタジオプログラム

2022.1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	タヒチアンフィットネス 10:30-11:10 本間 佳麗	10 10	ZUMBA 10:20-11:05 太田 明博	10
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		11 11	シンプルエアロ 11:30-12:10 太田 明博	11
12		ZUMBA GOLD 12:30-13:15 AYA						12 12	ミット ボクシング 12:30-13:10 フジオ	12
13								13 13	ルーシー ダットン 13:30-14:15 金谷 香純	13
14								14 14	BODYATTACK30 14:00-14:30 KIMIHIKO	14
19		BODYATTACK45 19:10-19:55 小杉 瑞季	フローヨガ 19:10-19:55 SAKINA		ファンクショナル HIPHOP 19:10-19:55 KO-KI	BODY COMBAT45 19:10-19:55 TOSHIKI		19 15	BODYPUMP30 14:45-15:15 KIMIHIKO	15
20		BODYPUMP45 20:15-21:00 岩手山 泰樹		BODY COMBAT45 20:00-20:45 後藤 紗希	HIIT 20:10-20:40 地原 健司	BODYATTACK30 20:10-20:40 小杉 瑞季		20 16	BODY COMBAT45 15:30-16:15 KIMIHIKO	16
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) ●レッスン開始30分前に整理券を配布致します。 ●スタジオ内は常に換気させて頂いております。 ●都合により急な休講、代行や代替レッスンなどは館内掲示にて告知致します。 							21 17	営業時間 10:00~21:00 ジム10:00~20:30 プール10:00~20:00	営業時間 10:00~19:00 ジム10:00~18:30 プール10:00~18:00