

# 2022年 Zip 琴似 スタジオプログラム 3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	健康体操 10:15-10:45 酒井		あへあほウントー & 足裏マッサージ 10:20-11:05 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	ヨガ&リンパ マッサージ 10:55-11:40 酒井	バトン エクササイズ 11:45-12:25 村上	LES MILLS BODY PUMP 11:25-11:55 iwateyama	11 11	LES MILLS BODY COMBAT 11:30-12:15 SAKI	ZUMBA 11:20-12:00 太田
12	ヨガ 12:10-12:55 矢崎	ステップエアロ 11:50-12:35 片岡		横浜 フリーチャチャ 12:15-13:00 RIKIYA	12 12		ピラティス40 12:20-13:00 西
13	バレエ エクササイズ 13:15-14:00 奥泉	ZUMBA 12:45-13:30 片岡	ファット バーニング45 12:40-13:25 西	ピラティス 13:20-14:05 佐藤	13 13	ヤムナボディ コンディショニング 12:40-13:25 海沼	ソフトエアロ30 13:20-13:50 西
14					14 14		
15	ファット バーニング 19:20-20:05 西	HIIT (月2~3回) 19:20-19:50 HARADA, K	LES MILLS BODY COMBAT 19:00-19:45 SAKI	ZUMBA 19:10-19:55 太田	19 17		
20		ダンスJAM 20:10-20:55 Tomo	LES MILLS BODY PUMP 20:00-20:45 SAORI	ベーシックヨガ 20:15-21:00 酒井	20 18	※新着 & 変更あり	変更なし  変更なし
21	スタジオレッスン定員10名の為、先着順となります レッスン開始20分前(10:20~は10分前)より受付を行います のでジムカウンターまでお越しください。 密を避けるため20分より前には並ばないでください。 ルールをお守りください。				21 19	BODY PUMP BODY PUMP TEC パーベルHIITの3プログラムは ツール(道具)の数の関係上 <b>定員10名</b> とさせていただきます。	

ジム営業時間は平日21:30 土曜20:30 日曜18:30までとなります。

※平日13:00~18:00/20:00~土曜・日曜14:00~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。