

Zip平岸 成人スタジオプログラム

2022.7月1日～

	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			
10		あへあほ ウダー 10:20-11:05 ツダ アヤコ	SOULダンス 10:20-11:05 ケイスケ	あへあほウダー& 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	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	ベーシックヨガ 11:30-12:15 Nozomi	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	かんたんエアロ 11:30-12:10 フジオ
12		ZUMBA GOLD 12:30-13:15 AYA							ミット ボクシング 12:30-13:10 フジオ
13							BODYATAACK 13:00-14:00 小杉 瑞季	ルーシー ダットン 13:30-14:15 金谷 香純	
14							フローヨガ 14:15-14:45 SAKINA		
19		BODYATAACK45 19:10-19:55 小杉 瑞季	フローヨガ 19:10-19:55 SAKINA	BPMサーキット 19:15-19:45 本間 佳麗			strong nation 15:00-15:30 SAKINA		
20		BODYPUMP45 20:15-21:00 岩手山 泰樹	BODY COMBAT45 20:00-20:45 後藤 紗希	HIIT 20:00-20:30 地原 健司		BODY COMBAT 19:30-20:30 TOSHIKI			
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:15名, 地下Bスタジオ:20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。 				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			