



	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30-11:30 姿勢改善 コアコンディショニング (刀根)	10:30-11:15 ボディバランス45 (藤井)	10:30-11:15 足裏体操&ストレッチ (権名)	10:30-11:30 タオル体操 (宮内)	10:30-11:30 ボールエクササイズ (宮内)	10:30-11:30 ZUMBA (ハヤトorとつくん)	10:30-11:30 ヨガ (リラクゼーション) (西田)
12:00	11:45-12:30 ボディコンバット45 (黒澤)	11:30-12:30 フラダンス (ホアロハ・ハワイ)	11:30-12:00 踏み台エクササイズ(初級) (権名)	11:45-12:30 ボディパンプ30 ~テクニック付~ (幸保)	11:45-12:45 ヨガ (パワー) (西田)	12:00-13:00 コンディショニングストレッチ or Strong Nation (ハヤトorとつくん)	12:00-12:45 ボディステップ30 ~テクニック付~ (黒田)
13:00	13:00-13:30 健康体操 (黒田)	13:00-13:45 サーキットトレーニング (黒田)	12:30-13:15 エンジョイエアロ (西田)	13:00-13:45 ピラティス (瀬川)	13:00-13:45 レズミルストーン30 ~テクニック付~ (金子)	13:30-14:30 ボディパンプ (幸保)	13:15-14:00 ボディコンバット45 (金子)
14:00	14:00-15:00 ルーシーダットン (藤井)	14:15-15:15 ZUMBA (瀬川)	13:45-14:45 ヨガ (リラクゼーション) (西田)	14:00-14:45 踏み台エクササイズ(中級) (瀬川)	14:00-14:45 ボディコンバット30 ~テクニック付~ (金子)	15:00-16:00 ヨガ (西田)	14:30-15:15 ボディバランス45 (藤井)
15:00							
16:00							
17:00	17:00-17:30 運動のススメ (スタッフ)	16:40-17:25 ZUMBA kids jr (子供有料レッスン)					
18:00		17:30-18:15 ZUMBA kids (子供有料レッスン)		17:30-18:00 運動のススメ (スタッフ)			
19:00	18:45-19:15 週替わりプログラム (黒田)		18:30-19:30 ヨガ (パワー) (西田)	18:45-19:15 ボディバランス30 (藤井)	18:45-19:15 踏み台エクササイズ(初級) (権名)		
20:00	19:30-20:30 ボディバランス (藤井)	19:30-20:15 キックボクシング (DANGER GYM)	19:45-20:30 ボディコンバット45 (大原)	19:30-20:15 ボディステップ45 (黒田)	19:30-20:15 ボディパンプ45 (大原)		
21:00	20:45-21:30 ボディコンバット45 (黒田)	20:30-21:30 ボディパンプ (幸保)	20:45-21:30 レズミルストーン (金子)	20:45-21:30 ZUMBA GOLD (瀬川)	20:45-21:30 ラテンエアロ (瀬川)		
22:00							

2・16はハヤト  
9・30はとつくん

2・16はコンディショニング  
ストレッチ  
9・30はStrong Nation



変更

変更

変更

9・30はリラクゼーション  
2・16パワー

7・21はストレッチ系  
14・28は筋トレ系

11・25はサーキットトレーニング  
18はボールエクササイズ

5月のご案内

- 5/3(日)・6(水)・23(土)はホームゲーム開催のため休館日となります。
- 基本、プログラムは定員40名。
- ※キックボクシングは定員20名。ボディパンプは定員38名。ボールエクササイズは定員15名。