

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる	9:30～9:50 からだほぐれーる
10:00	定員 25名 10:15～11:15 リラックスヨガ 【佐藤(恭)】	10:15～11:15 ピラティス 【来田】	10:15～11:15 ステップ 60 【佐藤(直)】	10:15～11:30 ピラティス 【MaKi】	10:15～11:15 ヨガ 【佐藤(恭)】	定員 25名 10:15～11:30 胴体 トレーニング 【棗田】	10:15～11:15 ZUMBA 【佐藤(裕)】
11:00	11:30～12:30 エアロ 60 【和知】	11:30～11:50 腹筋俱樂部	11:30～12:45 骨盤ビューティーストレッチ 【高畑】	12:30～12:50 ストレッチポール	11:30～12:30 シャキッと ウォーキング体操 【佐藤(直)】	11:40～12:40 enjoy☆DANCE 【kaol】	11:30～11:50 腹筋俱樂部
12:00		12:00～12:45 気功 【松矢】	定員 25名 13:00～13:20 全身シェイプ	13:20～14:10 フラ入門 【大原】	13:00～14:00 スタンダードエアロ 【和知】	13:00～13:20 バランスボール	12:30～13:30 リラックスヨガ 【比呂】
12:30		12:55～13:25 【松矢】太極拳	13:40～14:40 リラックスヨガ 【SAE☆Bright】	14:30～15:45 胴体 トレーニング 【棗田】	NEW 14:15～15:15 ヨガ 【杉田】	14:10～15:10 リメイク Bodyヨガ 【佐藤(祥)】	14:15～15:15 オリジナル エアロ 【新井】
13:00	内容 14:00～14:20 ストレッチポール						
13:30	内容 14:45～15:45 バレエ エクササイズ 【杉田】	15:10～16:00 フラ初級 【大原】					15:30～16:15 バレリーナストレッチ 【新井】
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	月曜日/リラックスヨガ 6:30 先着 25名 月曜日 10:15～11:15 担当 佐藤(恭) 受付時間 当日 9:00～ ジムカウンターにて 先着 25名	16:10～16:40 フラ ベーシック 【大原】					土曜日 胴体トレーニング 先着 25名 土曜日 10:15～11:30 担当 棗田 受付時間 当日 9:00～ ジムカウンターにて 先着 25名
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:30～18:50 腹筋俱樂部	18:30～18:50 バランスボール	18:30～18:50 腹筋俱樂部	18:30～18:50 バランスボール	18:30～18:50 全身シェイプ		
18:30	19:00～19:45 協業シェイプ ボクシング 【稗田】	19:00～20:00 パワーヨガ 【大谷】	19:00～19:45 ステップ 45 【大坪】	19:00～19:45 bodyART Training 【YURI】	19:00～19:45 ストリートダンス 【佐藤(祥)】		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

プログラムの種類

- 心と身体にやさしいプログラム
- 身体を引き締めるプログラム
- お気軽参加トレーナープログラム

時間
レッスン時間・内容・担当
トレーナー変更のマークです

内容

トレーナー
体力に自信がなくても大丈夫!
なマークです

※11 水曜日 / 骨盤ビューティーストレッチ
水曜日 11:30～12:45
担当 高畑
ジムカウンターにて
先着 25名