

◆スタジオプログラム◆

2022年10月1日～

	日	月	火	水	木	金	土
10:00							
11:00		ズンバ60 10:30-11:30 武岡 ★★	ロ-インパクト 10:30-11:30 田生 ★★	かんたん エアロ 10:30-11:30 田生 ★★	かんたん ステップ 10:30-11:30 高岩 ★★	健康体操 &ストレッチ 10:30-11:30 高岩 ★	カポエイラ 10:30-11:30 南城 ★★
12:00		ダンベル体操 12:00-13:00 丸山 ★★			ヨガ75 12:00-13:15 丸山 ★		ヨガ60 12:00-13:00 丸山 ★
13:00							
14:00	エアロ+ 筋コンディショ ニング 13:45-14:45 佳代 ★★		リラクゼーション ストレッチ 13:15-14:15 坪井 ★	自彊術 13:30-14:30 松本 ★			
15:00	骨盤 エクササイズ 15:00-16:00 佳代 ★		アロハフラ 14:30-15:45 坪井 ★	4週目木村IR	ストレッチ 15:00-15:40 坪井 ★		
16:00					ボクササイズ 16:00-16:50 坪井 ★★		
17:00							
18:00							
19:00		リフレッシュ ボディメイク 18:15-19:15 武岡 ★					
20:00		ズンバ45 19:25-20:10 武岡 ★★	ボディ コンディショニ ング 19:00-20:00 田中 ★★	ポルドブラ&ポ ディコントロール 19:00-20:00 武岡 ★★		健康整体体操 19:10-20:10 高岩 ★	
21:00							
22:00							

トレーニングルームのご利用時間は<退館時間>の30分前までとなります。

<退館時間> 月～金曜 22:00、土曜 21:30、日曜 18:00

* 祝日、振替休日はプログラムの変更がございます。

運動強度目安

弱	★
中弱	★★
中	★★★
強	★★★★