

# 7月スタジオプログラム

fitness club sunpia 2018

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:10			10:15~10:30		10:15~10:30	10:15~10:30
10:20			モーニング体操 石川		モーニング体操 平田	モーニング体操 石川・佐藤
10:30	<b>《要予約》</b>					
10:40	10:30~11:30	10:30~11:15	変更	10:30~11:00		
10:50	やさしい	エアロ初級	かんたんエアロ	はじめてエアロ		
11:00	ヨガ	kazu	橋本明美	MAKI	10:45~11:30	10:45~11:30
11:10	山本	<b>《要予約》</b>		<b>《要予約》</b>	エアロ初級	エアロ初級
11:20		11:30~12:00		11:15~12:00	田島	安藤
11:30		はじめてステップ		ステップ		
11:40		及川		初級		
11:50				MAKI		
12:00	11:45~12:30		11:45~12:30		11:45~12:30	11:45~12:30
12:10	エアロ初級	<b>《要予約》</b>	エアロ初級		エアロ中級	ピラティス
12:20	中野	12:15~13:00	石毛	12:15~13:00	田島	千葉
12:30		ステップ		エアロ初中級		
12:40		初中級		MAKI	<b>《要予約》</b>	
12:50	12:45~13:05	及川			12:45~13:45	
13:00	ZUMBA (練習)		13:00~14:00		やさしい	13:00~13:45
13:10	中島	<b>《要予約》</b>			ヨガ	ストレングスピクス
13:20	13:15~14:00	13:15~14:15	はじめての	13:15~14:00	山本	石橋
13:30	ZUMBA	リラックス	太極拳	ピラティス		
13:40	中島	ヨガ	山崎・丸	弓削		
13:50		市東	<b>《要予約》</b>		14:00~14:45	14:00~
14:00			14:15~15:00	14:15~15:15	ZUMBA	週替わり
14:10	14:15~15:00	14:30~15:00	ボール体操	健美操	佐野	お楽しみレッスン
14:20	ピラティス	腰痛体操	&ストレッチ	鈴木		※下記をご参照下さい
14:30	中野	平田	石毛			
14:40						
14:50						
15:00						
15:10						
15:20						
15:30						
15:40						
15:50						
16:00						
16:10						
16:20						
16:30						
16:40						
16:50						
17:00						
17:10						
17:20						
17:30						
17:40						
17:50						
18:00						
18:10						
18:20						
18:30	18:30~19:00		18:30~19:00		18:30~19:15	1日
18:40	トレーナープログラム		トレーナープログラム		ZUMBA	ルーシーダットン
18:50	平田・佐藤	18:45~19:15	佐藤	18:45~19:15	中島	担当 関山
19:00		ヘルピックエクササイズ		トレーナープログラム		
19:10		田島		石川		
19:20						
19:30						
19:40	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	8日
19:50	バランストレーニング	エアロ中級	エアロ初級	ZUMBA	ピラティス	ステップ初中級
20:00	中島	田島	ナギサ	養田	千葉	担当 MAKI
20:10						
20:20						
20:30						
20:40	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15		15日
20:50	協栄シェイプ	おやすみヨガ	エアロ中級	リラックスエアロ		健康ヨガ
21:00	ボクシング	小林	池田	南		担当 市東
21:10	皆藤					
21:20						
21:30						
21:40						
21:50						
22:00						

要予約プログラムにご参加のお客様へ

火・金曜日のステップクラスは《予約制》となります。  
 月・火・土曜日昼間ヨガクラスは《予約制》となります。  
 木曜日のボール体操クラスは、《予約制》となります。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

- 1日 ルーシーダットン 担当 関山
- 8日 ステップ初中級 担当 MAKI
- 15日 健康ヨガ 担当 市東
- 22日 ヒップホップ 担当 小川
- 29日 インジョイエアロ 担当 橋本明美

 チャレンジ  
 かんたん  
 のんびり

※ スケジュールの代行や変更の場合がございますので下記アドレスにてご確認ください。

<http://8706.teacup.com/sunpiasports/bbs>

