

8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
10:30	《要予約》					
10:40	10:30~11:30	10:30~11:15	《名称変更》	10:30~11:00		
10:50	やさしい	エアロ初級	10:45~11:30	はじめてエアロ	10:45~11:30	10:45~11:30
11:00	ヨガ	kazu	エンジョイエアロ	MAKI	エアロ初級	エアロ初級
11:10	山本	《要予約》	橋本明美	《要予約》	田島	安藤
11:20		11:30~12:00		11:15~12:00		
11:30		はじめてステップ		ステップ		
11:40		及川		初級		
11:50			11:45~12:30	MAKI	11:45~12:30	11:45~12:30
12:00	11:45~12:30	《要予約》	エアロ初級		11:45~12:30	11:45~12:30
12:10	エアロ初級	12:15~13:00	石毛	12:15~13:00	エアロ中級	ピラティス
12:20	中野	ステップ		エアロ初中級	田島	千葉
12:30		初中級		MAKI	《要予約》	
12:40	12:45~13:05	及川			12:45~13:45	
12:50	ZUMBA (練習)		13:00~14:00		やさしい	13:00~13:45
13:00	中島	《要予約》	はじめての		ヨガ	ストレングスピクス
13:10	13:15~14:00	13:15~14:15	太極拳	13:15~14:00	山本	石橋
13:20	ZUMBA	リラックス	山崎・丸	ピラティス		
13:30	中島	ヨガ		弓削		
13:40		市東	《要予約》		14:00~14:45	14:00~
13:50			14:15~15:00	14:15~15:15	ZUMBA	週替わり
14:00	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
14:10	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
14:20	中野	平田	石毛			
14:30						
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	
18:40	トレーナープログラム	18:45~19:15	トレーナープログラム	18:45~19:15	ZUMBA	
18:50	平田・佐藤	ヘルビックエクササイズ	佐藤	トレーナープログラム	中島	
19:00		田島		石川		
19:10						
19:20						
19:30	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	
19:40	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	
19:50	中島	田島	ナギサ	養田	千葉	
20:00						
20:10						
20:20						
20:30	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15		
20:40	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		
20:50	ボクシング	小林	池田	南		
21:00	皆藤					
21:10						
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。

- 5日 リフレッシュヨガ 担当 市東
- 12日 エンジョイエアロ 担当 橋本明美
- 19日 ルーシーダットン 担当 関山
- 26日 ステップ初中級 担当 MAKI

 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。

