




# 7月スタジオプログラム

fitness club sunpia 2020.7.4~

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:30						
10:30~11:00	やさしいヨガ 山本	エアロ初級 kazu	エンジョイエアロ 橋本	シンプルエアロ MAKI	ベルビクストレッチ 田島	エアロ初級 安藤
11:00						
11:30						
11:30~12:00	やさしいヨガ 山本	ショートステップ kazu	ロープエアロ 石毛	ショートステップ MAKI	エアロ初級 田島	ピラティス 千葉
12:00						
12:30						
12:30~13:00	トレフロ トレーナー	リラックスヨガ 市東	はじめての太極拳 山崎・丸	トレフロ トレーナー	やさしいヨガ 山本	バランスエアロ 石橋
13:00						
13:30						
13:30~14:00	ZUMBA 中島	リラックスヨガ 市東	はじめての太極拳 山崎・丸	ピラティス 弓削	やさしいヨガ 山本	13:30~14:00 お楽しみレッスン ※下記をご参照下さい
14:00						
14:30						
14:30~15:00	ピラティス 中野	腰痛体操 平田	ボール体操 石毛	健美操 鈴木	ZUMBA 佐野	
15:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <h2>スタジオプログラム参加方法のご案内</h2> <p>★各プログラム定員12名(ステップクラスは10名) 定員12名(10名)を超える場合は抽選とさせていただきます。</p> <p>★プログラム参加本数制限解除とします。</p> <p>①各プログラム開始15分前にジムカウンター横にお集まり下さい。</p> <p>②スタッフから番号札を受け取って下さい。(ご本人様のみ有効) (12名(10名)以上の場合は抽選後に配布)</p> <p>③プログラム開始5分前にスタジオ入場開始となります。</p> <p>④キャンセルは必ずスタッフまでお申し出下さい。</p> </div>					
16:00						
17:00						
18:00						
18:15~18:45						ZUMBA 中島
19:00						
19:15						
19:15~19:45	シンプルヨガ 千葉	エアロ初級 田島	ルーシーダットン ナギサ	ZUMBA 養田		
20:00						
20:15						
20:15~20:45	バランスエアロ 石橋	おやすみヨガ KYOKO	エアロ初級 池田	フットケア 南		
21:00						
21:10						
21:20						
21:30						
21:40						
21:50						
22:00						

 チャレンジ  
 かんたん  
 のんびり

6/28  
体幹ストレッチ  
担当 MAKI  
 7/5  
体幹ストレッチ  
担当 MAKI  
 7/12  
ピラティス  
担当 弓削  
 7/19  
ルーシーダットン  
担当 関山  
 7/26  
リフレッシュヨガ  
担当 市東

※レッスンの代行や変更の場合がございますので下記ホームページにてご確認ください。

<http://sunpia-net.com/fitness/>

