

9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 平田
10:30	《要予約》					
10:40	10:30~11:30	10:30~11:15		10:30~11:00		
10:50	やさしい	エアロ初級		はじめてエアロ		
11:00	ヨガ	kazu	10:45~11:30	MAKI	10:45~11:30	10:45~11:30
11:10	山本		エンジョイエアロ	《要予約》	エアロ初級	エアロ初級
11:20		《要予約》	橋本明美	11:15~12:00	田島	安藤
11:30		11:30~12:00		ステップ		
11:40		はじめてステップ		初級		
11:50		及川	11:45~12:30	MAKI	11:45~12:30	11:45~12:30
12:00	11:45~12:30		エアロ初級		11:45~12:30	11:45~12:30
12:10	エアロ初級	《要予約》			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	《要予約》	
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	《要予約》			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	十枝・丸	弓削		
13:50		市東				
14:00			《要予約》		14:00~14:45	14:00~
14:10			14:15~15:00	14:15~15:15	ZUMBA	週替わり
14:20	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
14:30	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
14:40	中野	平田	石毛			
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						
18:40						
18:50						
19:00	《時間変更》		変更		18:30~19:15	
19:10	18:45~19:15	18:45~19:15	18:45~19:15	18:45~19:15	ZUMBA	
19:20	トレーナープログラム	ヘルピックエクササイズ	ルーシーダットン	トレーナープログラム	中島	
19:30	平田	田島	ナギサ	石川		
19:40						
19:50						
20:00	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	
20:10	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	
20:20	中島	田島	ナギサ	養田	千葉	
20:30						
20:40						
20:50						
21:00	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15		
21:10	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		
21:20	ボクシング	小林	池田	南		
21:30	皆藤					
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。

- 2日 ヒップホップ 担当 小川
- 9日 ステップ中級 担当 及川
- 16日 ルーシーダットン 担当 関山
- 23日 ステップ初中級 担当 MAKI
- 30日 リフレッシュヨガ 担当 市東

- 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>

