




7月スタジオプログラム

fitness club sunpia 2024.7~

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:10						
10:20						
10:30						
10:40	10:30~11:10 やさしいヨガ40 山本	10:30~11:10 エアロ40 kazu	10:25~10:45 モーニング体操20 平田	10:25~10:55 エアロ30 MAKI	10:40~11:20 バルビックストレッチ40 田島	10:30~11:10 エアロ40 MAKI
10:50						
11:00						
11:10						
11:20						
11:30	11:30~12:00 ベーシックエアロ30 橋本	11:30~11:50 ステップ20 定員23名 及川	11:10~11:40 エンジョイエアロ30 橋本	11:15~11:45 ステップ30 MAKI 定員23名	※タオルをご持参ください 11:40~12:10 エアロ30 田島	11:30~12:10 ピラティス40 千葉
11:40						
11:50						
12:00						
12:10	12:10~12:40 ストレッチ30 橋本	12:10~12:50 ステップ40 及川 定員23名	12:00~12:30 ファットバーン30 kazu	12:10~12:50 エアロ40 橋本 知子		12:30~13:10 ストレンクスピクス40 石橋
12:20						
12:30						
12:40						
12:50						
13:00	13:00~13:30 ZUMBA30 中島	13:15~13:55 リラックスヨガ40 市東	12:50~13:30 フローヨガ40 Kazu	13:15~13:55 ピラティス40 弓削	12:45~13:25 やさしいヨガ40 山本	
13:10						
13:20						
13:30						
13:40						
13:50	13:50~14:20 エアロ30 中野	14:15~14:55 腰痛体操40 平田 定員23名	13:50~14:30 太極拳40 中居	14:15~14:55 健美操40 鈴木	13:50~14:30 ZUMBA40 RIKI	13:30~14:15 お楽しみレッスン45
14:00						
14:10						
14:20						
14:30						
14:40	14:40~15:20 ピラティス40 中野					
14:50						
15:00						
15:10						
15:20						
15:30						
15:40						
15:50						
16:00	スタジオプログラム参加方法のご案内					
16:10	※各プログラム5分前より入場開始					
16:20	★スタッフお声がけ後、スタジオ横への整列にご協力をお願い致します。					
16:30	★火曜日ステップクラスはどちらか1クラスの参加となります。					
16:40	★マット使用プログラムは、マイマットご持参にご協力をお願い致します。					
16:50	【定員制プログラム→ステップ・腰痛体操・ボール体操】各23名					
17:00	★定員を超える場合は、整列後抽選となります。					
17:10	★火曜日ステップクラスはどちらか1クラスの参加となります。					
17:20	※(月)やさしいヨガクラスのみ整列後、カード配布をさせていただきます。					
17:30						
17:40						
17:50						
18:00						
18:10						
18:20						
18:30						
18:40						
18:50						
19:00					18:20~18:50 ZUMBA30 中島	
19:10	19:00~19:40 シンプルヨガ40 千葉	19:00~19:40 エアロ40 田島	19:00~19:40 ルーシーダットン40 ナギサ	19:10~19:50 ZUMBA40 養田	19:10~19:40 体幹強化ピラティス30 弓削	
19:20						
19:30						
19:40						
19:50						
20:00	19:55~20:35 アドバンスエアロ40 安藤	19:55~20:35 おやすみヨガ40 KYOKO	19:55~20:35 エアロ40 池田	NEW 20:05~20:45 セルフケア40 南		
20:10						
20:20						
20:30						
20:40						
20:50						
21:00						
21:10						
21:20						
21:30						
21:40						
21:50						
22:00						

- 7/7
ラテンエアロ45
担当 橋本知子
- 7/14
エアロ45
担当 栗林
- 7/21
ファットバーン45
担当 kazu
- 7/28
ステップ45
担当 MAKI

 チャレンジ
 かんたん
 のんびり

※ レッソンの代行や変更などは下記ホームページにてご確認ください。

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

