

12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 トレーナー		モーニング体操 トレーナー	モーニング体操 トレーナー
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	《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		エアロ中級	ピラティス
12:20	中野	ステップ		12:15~13:00	田島	千葉
12:30		初中級		エアロ初中級	《要予約》	
12:40	12:45~13:05	及川		MAKI	12:45~13:45	
12:50	ZUMBA (練習)	《要予約》			やさしい	13:00~13:45
13:00	中島	13:15~14:00	13:00~14:00		ヨガ	13:00~13:45
13:10	13:15~14:00	リラックス	はじめての	13:15~14:00	山本	ストレンクスピクス
13:20	ZUMBA	ヨガ	太極拳	ピラティス		石橋
13:30	中島	市東	十枝・丸	弓削		
13:40						
13:50						
14:00	14:15~15:00	14:30~15:00	《要予約》	14:15~15:15	14:00~14:45	14:00~
14:10	ピラティス	腰痛体操		健美操	ZUMBA	交替わり
14:20	中野	平田	14:15~15:00	鈴木	佐野	お楽しみレッスン
14:30			ボール体操			※下記をご参照下さい
14:40			&ストレッチ			
14:50			石毛			
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	18:45~19:15	18:45~19:15	18:45~19:15	18:45~19:15	18:30~19:15	
19:10	トレーナープログラム	ヘルビックエクササイズ	ルーシーダットン	トレーナープログラム	ZUMBA	
19:20	平田	田島	ナギサ	石川	中島	
19:30						
19:40	変更					
19:50	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	
20:00	ラテンダンス	エアロ中級	エアロ初級	ZUMBA	ピラティス	
20:10	伊藤	田島	ナギサ	養田	千葉	
20:20						
20:30						
20:40	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15		
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		
21:00	ボクシング	小林	池田	南		
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。

- 2日
ステップ初中級
担当 MAKI
- 9日
骨盤調整ヨガ
担当 市東
- 16日
ルーシーダットン
担当 関山
- 23日
ヒップホップ
担当 小川

 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。

