

# フェニックス 下上津役 スタジオ プログラム

2020年 12月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00			1・3W シンプルエアロ 2・4W ステップエクササイズ			
10:30	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:20	10:30~11:15	10:30~11:15	
11:00	シェイプアップ 西野	オリジナル エアロ リエ	拳闘 フィットネス 【初級】 迫本	週替わりレッスン 西野	リズムで ひきしめストレッチ 高美	
11:30	11:25~12:10	11:25~12:25	11:30~12:00	11:25~12:10	11:30~12:20	
12:00	リカバリー ストレッチ 西野	ヨーガ セラピー 橋本	タイチー フィットネス 迫本	ストレスフリー 西野	シャルウィ ダンス 高美	
12:30						
13:00						
13:30		13:30~13:50 腰痛体操	13:30~14:30	13:30~13:50		
14:00			フラダンス 【初・中級】 麻生	腰痛体操		
14:30						
15:00						11:10~11:55 オリジナル エアロ
15:30						
19:00						12:15~13:15 ヨガ
19:30		19:30~20:30		19:30~20:20		
20:00	20:00~21:00	骨盤 デトックス 平井		ソシアルダンス ベーシック 高美		
20:30	フローヨガ リエ		20:15~21:00 はじめて エアロ リエ			
21:00						日曜・祝日は 毎回担当が 変わります
21:30						
22:00						