

# フェニックス ひびきの スタジオ プログラム

2021年 4月～

	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜・祝日 スタジオ
8:30							
9:00							
9:30	9:30~10:15 拳闘フィットネス (ダンス) 迫本	<b>New</b> 9:30~10:15 ZUMBA (ダンス) 石本	9:30~10:15 ピラティス (コン) 中尾	9:30~10:15 シンプルヨガ (コン) 久野	9:30~10:15 デトックスヨガ (コン) 平井		
10:00							<b>日曜日</b> 10:15~11:00 バラエティ ヨガ (コン) 各インスト ラクター (週替わり)
10:30	10:30~11:15 ストレッチ& コアトレーニング (コン) 橋本	10:30~11:15 太極舞 (ダンス) 琉光	10:30~11:15 エンジョイエアロ (ダンス) 小林	10:30~11:15 ソフトピラティス (コン) 久野	10:30~11:15 フラダンス (ダンス) 江藤	10:30~11:15 初級エアロ (ダンス) 琉光	
11:00							
11:30	11:30~12:15 ステップ入門 (ダンス) 琉光	11:30~12:15 リセットボディ (コン) 森永	11:30~12:15 デトックスヨガ (コン) 小林	11:30~12:15 リフレッシュエアロ (ダンス) 森永	11:30~12:15 ハタヨガ (コン) 粉井	11:30~12:15 ヨガ (コン) 琉光	
12:00		<b>New</b>		<b>New</b>	<b>New</b>		<b>祝日</b> 10:15~11:00 バラエティ ヨガ (コン) 各インスト ラクター
12:30							
13:00							
13:30	13:15~14:00 コンディショニング ヨガ (コン) 林田	13:15~14:00 オリジナルエアロ (ダンス) リエ	13:15~14:00 シェイプアップ 骨盤力 (コン) 橋本	13:15~14:00 エンジョイエアロ (ダンス) リエ	13:30~14:15 コアストレッチ (コン) 高美		
14:00							
14:30		14:15~15:00 フローヨガ (コン) リエ		14:15~15:00 メンテナンスヨガ (コン) リエ	14:30~15:15 エンジョイダンス (ダンス) 高美		
15:00							
15:30	29.30.31日のいずれか 1日休みになります。						
19:00						18:15~19:00 オリジナルエアロ &ストレッチ (ダンス) 山北	
19:30	19:30~20:15 シンプルヨガ (コン) 久野	19:30~20:15 ミドルエアロ (ダンス) 中元	19:30~20:15 エンジョイステップ (ダンス) 江口	19:30~20:15 フラダンス (ダンス) 江藤	19:30~20:15 初級エアロ (ダンス) 中元		
20:00							
20:30	20:30~21:15 ソフトピラティス (コン) 久野	20:30~21:15 フロアバレエ (コン) 中元	20:30~21:15 ZUMBA (ダンス) 江口	20:30~21:15 ボクシング フィットネス (ダンス) 江口	20:30~21:15 リラックスストレッチ (コン) 中元		
21:00							
21:30		21:30~22:15 骨盤リセット (コン) 平井	21:30~22:15 リフレッシュヨガ (コン) 大野	21:30~22:15 バラエティ・ヨガ (コン) 各インストラクター			
22:00							
22:30							

スタジオレッスン中  
もマスク着用にご協  
力をお願い致します。

スタジオレッスンは密をさけるため  
人数制限をさせていただきます。  
定員はダンス系 20名  
コンディショニング系 28名  
とさせていただきます。  
※レッスンはすべて45分です。

プール・マシンジム・スタジオのご利用は23:40までとさせていただきます。(土曜日は19:40まで)