

# スポーツアドベンチャー フェニックス スタジオプログラム

2021年3月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:30		8:30~8:50 朝のストレッチ	8:30~8:50 朝のストレッチ	8:30~8:50 朝のストレッチ	8:30~8:50 朝のストレッチ		
9:00	9:00~9:20 朝のストレッチ <i>New</i>	9:00~9:30 ショートシンプルエアロ	<i>New</i> 9:00~9:45 はじめてエアロ	<i>New</i> 9:00~9:45 フラダンス (初心者入門編)	9:00~9:45 ベーシックエアロ		
9:30	9:30~10:30	<i>New</i> 9:45~10:30 ボディ コンディショニング	<i>New</i> 10:00~10:30 チャレンジエアロ	竹垣 10:00~10:45 ビートボクシング フィットネス	西野		
10:00	はじめての ヨガ 月成				10:00~10:30 ショート&スウェット		
10:30				迫本	西野		
11:00	10:45~11:30 コンディショニング& ストレッチ	10:45~11:45 リラクソフローヨガ	10:45~11:30 シャルウィダンス	10:55~11:25 太極フィットネス	10:45~11:35 ストレスフリー	11:00~11:45 バランス コーディネーション	
11:30	瀬口	ユウキ	高美	迫本	西野	<i>New</i> 田原	
12:00	11:45~12:30 オリジナルエアロ 瀬口	12:00~13:00 姿勢リセットヨガ ユウキ	11:45~12:15 エンジョイ ダンス 高美			12:00~12:45 シェイプアップエアロ (初級) 田原	
12:30							
13:00	<i>New</i>	<i>New</i> 13:15~14:00 リフレッシュエアロ		<i>New</i>	13:15~14:00 初級エアロ& コンディショニング		13:00~13:45 オリジナルエアロ 瀬口
13:30	13:30~14:20 やさしい ピラティス 久野	森永	13:30~14:15 コンディショニング &エアロダンス 瀬口	13:30~14:15 やさしいピラティス 久野	<i>New</i> 永谷		<i>New</i> 14:00~14:30 リラクゼーション ストレッチ 瀬口
14:00							
14:30	<i>New</i> 14:30~15:00 いやしのヨガ 久野		14:30~15:15 フラダンス 竹垣	<i>New</i> 14:30~15:00 いやしのヨガ 久野	14:15~15:15 きれいになるヨガ 永谷		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30						18:15~19:05 背骨 コンディショニング 奈須本	
19:00							
19:30	19:30~20:00 初級ステップ 江口	<i>New</i> 19:45~20:30 ポリネシアダンス (初級編) 竹垣	19:30~20:30 ルーシーダットン 月成	19:30~20:15 ボディメイク エクササイズ 田原	19:45~20:30 シンプルエアロ 瀬口		
20:00							
20:30	20:15~21:00 ZUMBA (ズンバ) 江口		<i>New</i>	<i>New</i> 20:30~21:30 姿勢調整 平井			
21:00		20:45~21:30 フラダンス 竹垣	20:40~21:25 パワーヨガ 月成		20:45~21:30 ストレッチ &骨盤調整 瀬口		
21:30	21:10~21:55 リラクソヨガ 月成	<i>New</i> 21:45~22:30 HIP HOP 石本		<i>New</i> 21:40~22:10 快眠ストレッチ 平井			
22:00							
22:30							

※平日のプール・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、日曜日・祝祭日は17:40まで)  
※都合によりプログラムを変更することがありますのでご了承下さい。