

フェニックス ひびきの スタジオ プログラム

2022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	9:30～10:15 ZUMBA	9:30～10:15 ピラティス	9:30～10:15 シンプルヨガ	9:30～10:15 朝ヨガ		
10:00	(ダンス) 迫本	(ダンス) しんさく	(コン) 中尾	(コン) 久野	(コン) 末吉		
10:30	10:30～11:15 ストレッチ& コアトレーニング	10:30～11:15 リセットボディ	10:30～11:15 エンジョイエアロ	10:30～11:15 ソフトピラティス	10:30～11:15 フラダンス	10:30～11:15 初級エアロ	日曜日 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)
11:00	(コン) 橋本	(コン) 森永	(ダンス) 小林	(コン) 久野	(ダンス) 江藤	(ダンス) 琉光	
11:30	11:30～12:15 ステップ初級	11:30～12:15 太極舞	11:30～12:15 デトックスヨガ	11:30～12:15 リフレッシュエアロ	11:30～12:15 ピラティス	11:30～12:15 ヨガ	
12:00	(ダンス) 琉光	(ダンス) 琉光	(コン) 小林	(ダンス) 森永	(コン) 中尾	(コン) 琉光	祝日 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	13:15～14:00 初級エアロ	13:15～14:00 午後ヨガ	13:15～14:00 やさしいエアロ	13:30～14:15 コアストレッチ		
14:00	(コン) 林田	(ダンス) 小林	(コン) 橋本	(ダンス) 山北	(コン) 高美		
14:30					14:30～15:15 エンジョイダンス		
15:00					(ダンス) 高美		
15:30							
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	19:30～20:15 体幹 コンディショニング	19:30～20:15 エンジョイステップ	19:30～20:15 フラダンス	19:30～20:15 初級エアロ		
20:00	(コン) 久野	(コン) 中元	(ダンス) 江口	(ダンス) 江藤	(ダンス) 中元		
20:30	20:30～21:15 ソフトピラティス	20:30～21:15 ミドルエアロ	20:30～21:15 中級エアロ	20:30～21:15 ZUMBA	20:30～21:15 リラックス ストレッチ		
21:00	(コン) 久野	(ダンス) 中元	(ダンス) 江口	(ダンス) 江口	(コン) 中元		
21:30			21:30～22:15 リフレッシュヨガ	21:30～22:15 バラエティ・ヨガ			
22:00			(コン) 大野	(コン) 各インストラクター			
22:30							

29.30.31日のいずれか
1日休みになります。

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。