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

2022年6月~

	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				2022年6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	8:30~8:50	8:30~8:50	8:30~8:50		
		朝のストレッチ	朝のストレッチ	朝のストレッチ	朝のストレッチ		
9:00	9:00~9:20	0:00 0:00	0:00 0:45	0:00 0:45	0:00 0:45		
	朝のストレッチ	9:00~9:30 - ショートシンプルエアロ	9:00~9:45	9:00~9:45	9:00~9:45		
0.00			はじめてエアロ	フラダンス	ベーシックエアロ		
9:30	9:30~10:30	西野	森永	(初心者入門編)	西野		
	9.50 - 10.50	9:45~10:30		竹垣			
10:00	はじめての	ボディ	10:00~10:30	10:00~10:45	10:00~10:30		
	ヨガ	コンディショニング 西野	チャレンジエアロ	ボクシング	ショート&スウェット		
10:30	月成	四野	A/ 森永	エクササイズ	西野		
			New	迫本			
11100	10:45~11:30	10:45~11:45	10:45~11:30	10:55~11:25	10:45~11:35		
11:00	コンディショニング&	リラックスフローヨガ	マンポステップ	タイチ―フィットネス	ストレスフリー	11:00~11:45	
	ストレッチ		ダイエット			パランス	
11:30	瀬口	ユウキ	高美	迫本	西野	コーディネーション	
1					(H±1)	New ⊞原	
12:00	11:45~12:30						
	ダンスエクササイズ	12:00~13:00				12:00~12:45	
10:00	瀬口	V	l L			リフレッシュエアロ	
12:30		姿勢リセットヨガ	New			&ストレッチ	
		ユウキ	12:45~13:15			田原	
13:00			ゆるヨガ				13:00~13:45
		13:15~14:00		1	10:15: :14:00		
13:30		リフレッシュエアロ			13:15~14:00		オリジナルエアロ
10.00	13:30~14:20		13:30~14:15	13:30~14:15	コンディショニング		瀬口
	やさしい ピラティス		脂肪燃焼エアロ (初級)	やさしいピラティス	&初級エアロ		
14:00	ク野	森永	(IZINZ)	000000000000000000000000000000000000000	永谷		14:00〜14:30 リラクゼーション
			永谷	久野	14:15~15:15		ストレッチ
14:30	14:30~15:15		14:30~15:15	14:30~15:00	きれいになるヨガ		瀬口
1	14.30~13.13 いやしのヨガ				C1 W IL & 5 3 7		7.7
15:00			フラダンス	いやしのヨガ	3.0		
15.00	久野		竹垣	久野	永谷		
15:30							
16:00							
16:30							
16.30							
17:00							
17:30							
10:00							
18:00							
						10:1510:05	
18:30						18:15~19:05	
						背骨	
19:00						コンディショニング	
						奈須本	
40,00				New			
19:30	19:30~20:00		19:30~20:30	19:30~20:15	New		
	初級ステップ	19:45~20:30	10.00 -20.00	シェイプアップエアロ	19:45~20:30		
20:00	江口	ポリネシアンダンス (初級編)	ルーシーダットン	&ストレッチ	コンディショニング ストレッチ		
	20:15:-21:00	竹垣	月成	田原	瀬口		
20:30	20:15~21:00	13.2					
	ZUMBA (ズンバ) _{江口}		ļ 	20:30~21:30	New		
01:00	(ヘンパ) 江口	20:45~21:30	20:40~21:25	姿勢調整	20:45~21:30		
21:00		フラダンス	パワーヨガ		リズム エクササイズ		
	21:10~21:55	7,79,70	777-37	平井	エンリリイス 瀬口		
21:30	リラックスヨガ	竹垣	月成				
	月成	21:4500:2.0	Į	21:40~22:10	21:4500:20		
22:00		21:45~22:30	Ì	快眠ヨガ	21:45~22:30		
		HIP HOP (初中級)			ZUMBA (ズンバ)		
00:00		石本		平井			
22:30		1			石本		
				ただきます (十曜日			

※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。