

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 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	9:00~9:30 ショートシンプルエアロ	9:00~9:45 はじめてエアロ	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	9:45~10:30 ボディ コンディショニング	10:00~10:30 チャレンジエアロ	10:00~10:45 ボクシング エクササイズ	10:00~10:30 ショート&スウェット		
10:00	はじめての ヨガ						
10:30			New				
11:00	10:45~11:30 コンディショニング& ストレッチ	10:45~11:45 リラク্সフローヨガ	10:45~11:30 マンボステップ ダイエット	10:55~11:25 タイチーフィットネス	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						New	
12:00	11:45~12:30 ダンスエクササイズ	12:00~13:00				12:00~12:45 リフレッシュエアロ &ストレッチ	
12:30		姿勢リセットヨガ	New				
13:00			12:45~13:15 ゆるヨガ				
13:30	13:30~14:20 やさしい ピラティス	13:15~14:00 リフレッシュエアロ	13:30~14:15 脂肪燃焼エアロ (初級)	13:30~14:15 やさしいピラティス	13:15~14:00 コンディショニング &初級エアロ	13:00~13:45 オリジナルエアロ	
14:00							14:00~14:30 リラクゼーション ストレッチ
14:30	14:30~15:15 いやしのヨガ		14:30~15:15 フラダンス	14:30~15:00 いやしのヨガ	14:15~15:15 きれいになるヨガ		
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	
19:00							
19:30	19:30~20:00 初級ステップ	19:45~20:30 ポリネシアダンス (初級編)	19:30~20:30 ルーシーダットン	19:30~20:15 シェイプアップエアロ &ストレッチ	New 19:45~20:30 コンディショニング ストレッチ		
20:00							
20:30	20:15~21:00 ZUMBA (ズンバ)			20:30~21:30 姿勢調整	New 20:45~21:30 リズム エクササイズ		
21:00		20:45~21:30 フラダンス	20:40~21:25 パワーヨガ				
21:30	21:10~21:55 リラクソヨガ			21:40~22:10 快眠ヨガ			
22:00		21:45~22:30 HIP HOP (初中級)			21:45~22:30 ZUMBA (ズンバ)		
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。