

# フェニックス ひびきの スタジオ プログラム

2023年 10月～

|       | 月曜日<br>スタジオ                    | 火曜日<br>スタジオ                    | 水曜日<br>スタジオ              | 木曜日<br>スタジオ                         | 金曜日<br>スタジオ                   | 土曜日<br>スタジオ                       | 日曜・祝日<br>スタジオ |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| 8:30  |                                |                                |                          |                                     |                               |                                   |               |
| 9:00  |                                |                                |                          |                                     |                               |                                   |               |
| 9:30  | 9:30～10:15<br>拳闘フィットネス         | 9:30～10:15<br>ZUMBA            | 9:30～10:15<br>ピラティス      | 9:30～10:15<br>シンプルヨガ                | 9:30～10:15<br>朝ヨガ             |                                   |               |
| 10:00 | 迫本 (ダンス)                       | しんさく (ダンス)                     | 中尾 (コン)                  | 久野 (コン)                             | 末吉 (コン)                       |                                   |               |
| 10:30 | 10:30～11:15<br>ピラティス・ヨガ        | 10:30～11:15<br>リセットボディ         | 10:30～11:15<br>エンジョイエアロ  | 10:30～11:15<br>ソフトピラティス             | 10:30～11:15<br>フラダンス          | 10:30～11:15<br>初級エアロ              |               |
| 11:00 | 橋本 (コン)                        | 森永 (コン)                        | 小林 (ダンス)                 | 久野 (コン)                             | 江藤 (ダンス)                      | 琉光 (ダンス)                          |               |
| 11:30 | 11:30～12:15<br>かんたんステップ        | 11:30～12:15<br>太極拳初級           | 11:30～12:15<br>デトックスヨガ   | 11:30～12:15<br>リフレッシュエアロ            | 11:30～12:15<br>ピラティス          | 11:30～12:15<br>リラクゼーション<br>ヨガ     |               |
| 12:00 | 琉光 (ダンス)                       | 琉光 (ダンス)                       | 小林 (コン)                  | 森永 (ダンス)                            | 中尾 (コン)                       | 琉光 (コン)                           |               |
| 12:30 |                                |                                |                          |                                     |                               |                                   |               |
| 13:00 |                                |                                |                          |                                     |                               |                                   |               |
| 13:30 | 13:15～14:00<br>コンディショニング<br>ヨガ | 13:15～14:00<br>ローインパクト         | 13:15～14:00<br>バランスボール   | 13:15～14:00<br>やさしいエアロ&<br>ボールストレッチ | 13:30～14:15<br>コアストレッチ        |                                   |               |
| 14:00 | 林田 (コン)                        | 小林 (ダンス)                       | 橋本 (コン)                  | 山北 (ダンス)                            | 高美 (コン)                       |                                   |               |
| 14:30 |                                |                                |                          |                                     | 14:30～15:15<br>エンジョイダンス       |                                   |               |
| 15:00 |                                |                                |                          |                                     | 高美 (ダンス)                      |                                   |               |
| 15:30 |                                |                                |                          |                                     |                               |                                   |               |
| 19:00 |                                |                                |                          |                                     |                               | 18:15～19:00<br>オリジナルエアロ<br>&ストレッチ |               |
| 19:30 | 19:30～20:15<br>ソフトピラティス        | 19:30～20:15<br>体幹<br>コンディショニング | 19:30～20:15<br>エンジョイステップ | 19:30～20:15<br>フラダンス                | 19:30～20:15<br>初級エアロ          |                                   |               |
| 20:00 | 久野 (コン)                        | 中元 (コン)                        | 江口 (ダンス)                 | 江藤 (ダンス)                            | 中元 (ダンス)                      |                                   |               |
| 20:30 | 20:30～21:15<br>シンプルヨガ          | 20:30～21:15<br>オリジナルSTEP       | 20:30～21:15<br>中級エアロ     | 20:30～21:15<br>ZUMBA                | 20:30～21:15<br>リラックス<br>ストレッチ |                                   |               |
| 21:00 | 久野 (コン)                        | 山北 (ダンス)                       | 江口 (ダンス)                 | 江口 (ダンス)                            | 中元 (コン)                       |                                   |               |
| 21:30 |                                |                                |                          | 21:30～22:15<br>バラエティ・ヨガ<br>(コン)     |                               |                                   |               |
| 22:00 |                                |                                |                          | 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 28名  
コンディショニング系36名  
とさせていただきます。

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）