

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

2023年12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 西野	9:00～9:45 はじめてエアロ 森永	9:00～9:45 フラ体操	9:00～9:45 ベーシックエアロ 西野		
9:30	9:30～10:30	9:45～10:30 ボディ コンディショニング 西野	10:00～10:30 チャレンジエアロ 森永	New 10:00～10:45 拳闘 フィットネス 竹垣 迫本	10:00～10:30 ショート&スウェット 西野		
10:00	はじめての ヨガ 月成						
10:30							
11:00	10:45～11:30 コンディショニング& ストレッチ 瀬口	10:45～11:45 リラックスフローヨガ ユウキ		10:55～11:25 タオルでストレッチ 迫本	10:45～11:35 ストレスフリー 西野	New 11:00～11:45 ストレッチ+BC 田原	
11:30							
12:00	11:45～12:30 エクササイズダンス 瀬口	12:00～13:00 姿勢リセットヨガ ユウキ					
12:30			12:45～13:15 ゆるヨガ 永谷				
13:00			13:15～14:00 リフレッシュエアロ 永谷				
13:30	13:30～14:15 やさしい ピラティス 久野		13:30～14:15 脂肪燃焼エアロ (初級) 永谷	13:30～14:15 やさしいピラティス 久野	13:15～14:00 コンディショニング &初級エアロ 永谷		13:00～13:45 シンプルエアロ 瀬口
14:00							
14:30	14:30～15:15 いやしのヨガ 久野		14:30～15:15 フラダンス 竹垣	14:30～15:15 いやしのヨガ 久野	14:15～15:00 キャンドルヨガ 永谷		14:00～14:30 リラクゼーション ストレッチ 瀬口
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	New 19:30～20:00 1.3週目初級ステップ 2.4週目ファイティングパン 江口		19:30～20:30 ルーシーダットン 月成	19:20～19:50 ストレッチ 平井			
20:00				20:00～21:00 姿勢調整ヨガ 平井			
20:30	20:15～21:00 ZUMBA (ズンバ) 江口	20:45～21:30 フラダンス 竹垣	20:40～21:25 パワーヨガ 月成		20:30～21:30 ダンス コンディショニング 瀬口		
21:00							
21:30	21:10～21:55 1日のリセットヨガ 月成						
22:00		21:45～22:30 HIP HOP (初中級) 石本			21:45～22:30 ZUMBA (ズンバ) 石本		
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。