

# フェニックス ひびきの スタジオ プログラム

2024年 7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	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 ピラティス・ヨガ	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	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 かんたんステップ	11:30～12:15 太極拳初級	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 リラクゼーション 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)	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 ローインパクト	13:15～14:00 バランスボール	13:15～14:00 やさしいエアロ& ボールストレッチ	13:30～14:15 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 エンジョイダンス		
15:00					高美 (ダンス)		
15:30							
19:00						18:15～19:00 オリジナルエアロ &ストレッチ	
19:30	19:30～20:15 ソフトピラティス	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			
20:00	久野 (コン)	中元 (コン)	江口 (ダンス)	江藤 (ダンス)			
20:30	20:30～21:15 シンプルヨガ	20:30～21:15 オリジナルSTEP	20:30～21:15 中級エアロ	20:30～21:15 ZUMBA	20:30～21:15 初級エアロ		
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 バラエティ・ヨガ (コン)	21:30～22:15 リラックス ストレッチ		
22:00				各インストラクター	中元 (コン)		
22:30							

29.30.31日のいずれか  
1日休みになります。

スタジオレッスンの定員は  
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)