

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 迫本 (ダンス)	9:30～10:15 ZUMBA しんさく (ダンス)	9:30～10:15 ピラティス 中尾 (コン)	9:30～10:15 シンプルヨガ 久野 (コン)	9:30～10:15 朝ヨガ 末吉 (コン)		
10:00							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)
10:30	10:30～11:15 ピラティス・ヨガ 橋本 (コン)	10:30～11:15 リセットボディ 森永 (コン)	10:30～11:15 エンジョイエアロ 小林 (ダンス)	10:30～11:15 ソフトピラティス 久野 (コン)	10:30～11:15 フラダンス 江藤 (ダンス)	10:30～11:15 初級エアロ 琉光 (ダンス)	
11:00							
11:30	11:30～12:15 かんたんステップ 琉光 (ダンス)	11:30～12:15 太極拳初級 琉光 (ダンス)	11:30～12:15 デトックスヨガ 小林 (コン)	11:30～12:15 リフレッシュエアロ 森永 (ダンス)	11:30～12:15 ピラティス 中尾 (コン)	11:30～12:15 リラクゼーション ヨガ 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
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	13:15～14:00 コンディショニング ヨガ 林田 (コン)	13:15～14:00 ローインパクト 小林 (ダンス)	13:15～14:00 バランスボール 橋本 (コン)	13:15～14:00 やさしいエアロ& ボールストレッチ 山北 (ダンス)	13:30～14:15 コアストレッチ 高美 (コン)		
14:00							
14:30					14:30～15:15 エンジョイダンス 高美 (ダンス)		
15:00							
15:30							
19:00						18:15～19:00 オリジナルエアロ &ストレッチ 山北 (ダンス)	
19:30	19:30～20:15 ソフトピラティス 久野 (コン)	19:30～20:15 体幹 コンディショニング 中元 (コン)	19:30～20:15 エンジョイステップ 江口 (ダンス)	19:30～20:15 フラダンス 江藤 (ダンス)			
20:00							
20:30	20:30～21:15 シンプルヨガ 久野 (コン)	20:30～21:15 オリジナルSTEP 山北 (ダンス)	20:30～21:15 中級エアロ 江口 (ダンス)	20:30～21:15 ZUMBA 江口 (ダンス)	20:30～21:15 初級エアロ 中元 (コン)		
21:00							
21:30					21:30～22:15 バラエティ・ヨガ (コン) 各インストラクター	21:30～22:15 リラックス ストレッチ 中元 (コン)	
22:00							
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)