

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

2024年9月～11月末

	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	10:00~10:45 拳闘 フィットネス 竹垣	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		10:40~11:10 やさしいヨガ KANAKO	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	11:00~11:45 ストレッチ+BC 田原	
10:30			11:15~12:00 ベリーダンス エクササイズ KANAKO				
11:00	コンディショニング& らくらくエアロ	リラクspfローヨガ ユウキ					
11:30	瀬口						
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							
13:00		13:15~14:00 リフレッシュエアロ			13:00~13:45 ベリーダンス エクササイズ KANAKO		13:00~13:45 オリジナルエアロ 瀬口
13:30	13:30~14:15 やさしい ピラティス		13:30~14:15 フラダンス 竹垣	13:30~14:15 やさしいピラティス サリー	14:00~14:45 キャンドルヨガ KANAKO		14:00~14:30 リラクゼーション ストレッチ 瀬口
14:00	サリー	森永		14:30~15:15 ほぐしヨガ サリー			
14:30	14:30~15:15 ほぐしヨガ サリー						
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	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	New 20:15~21:00 リラクゼーション ストレッチ 瀬口	20:30~21:30 ダンス コンディショニング 瀬口		
20:00							
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	New 21:15~22:00 ピラティス しんさく			
21:00	21:10~21:55						
21:30	1日のリセットヨガ 月成	21:45~22:30 HIP HOP (初中級) 石本			21:45~22:30 ZUMBA (ズンバ) 石本		
22:00							
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。