

# フェニックス 下上津役 スタジオ プログラム

## 2024年 10月～12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:05～10:20 ストレッチ		10:05～10:25 健康体操(自強術)	10:05～10:25 健康体操(自強術)	10:05～10:20 ストレッチ	10:05～のプログラムの予約は必要ありません。	
10:30	10:30～11:15 シェイプアップ	10:30～11:15 【初級】拳闘 フィットネス 迫本	10:30～11:15 ZUMBA しんさく(石本)	10:30～11:15 ビギナーズジョグ 西野	10:30～11:15 コア ストレッチ 高美	10:30～11:20 【初級】拳闘 フィットネス 迫本	
11:00	西野						11:15～12:00 オリジナル エアロ
11:30	11:30～12:15 リカバリー ストレッチング	11:30～12:30 ヨーガ セラピー	11:30～12:15 ピラティス しんさく(石本)	11:30～12:15 ストレスフリー 西野	11:30～12:15 エンジョイ ダンス 高美	11:30～12:00 タイチーフィットネス 迫本	
12:00	西野	橋本					
12:30			12:30～14:00 卓球			12:15～13:00 エアロ 山北	12:15～13:15 ヨガ
13:00	13:00～13:45 健康ケア 体操 森永	13:00～13:45 やさしい ピラティス 竹田		13:00～13:45 ヨガ 有富	13:00～13:45 太極拳 琉光(北島)		
13:30							
14:00	14:00～15:45 卓球	14:00～14:45 ステップ 山北		14:00～14:45 フラダンス 【初・中級】 江藤	14:00～14:45 エアロ 琉光(北島)		日曜・祝日は 毎回担当が 変わります
14:30							
15:00							
15:30	プログラム実施時以外でのスタジオのご利用は出来ません。!						
19:00	プログラム実施時以外でのスタジオのご利用は出来ません。!						
19:30	19:30～20:15 ZUMBA しんさく(石本)	19:45～20:30 フリージング ヨガ 瀬口	19:30～20:15 はじめてエアロ 中元	19:30～20:15 ソーシャルダンス ベーシック 高美	19:30～20:15 エアロ 江口	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。定員や参加方法等は館内に掲示します。会員様とインストラクターの安心・安全にご協力、お願いを致します。	
20:00							
20:30	20:30～21:15 ヒップホップ しんさく(石本)	20:35～21:20 めぐり ヨガ 瀬口	20:30～21:15 リラックス ストレッチ 中元	20:30～21:15 シンプル ヨガ 琉光(北島)	20:25～21:10 ステップ 江口	スポーツクラブの定休日は 毎月第5週目(29日・30日・31日) の内1日です。年間休館日をご覧ください。 ※日曜日・祝祭日は営業いたします	
21:00							
21:30							
22:00	祝祭日は日曜日と同じプログラムです						

平日のプール・マシニング・スタジオのご利用は22時40分までとさせていただきます

(土曜日は16時40分まで ※プールは16時30分まで 日曜日・祝祭日は17時40分まで)

火・木曜日 13:30～13:50の腰痛体操は2Fジムストレッチの場所で行います。(定員あり)