

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12月～2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		
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	10:45~11:30 コンディショニング& らくらくエアロ	12:00~13:00 リラクspfローヨガ ユウキ	11:15~12:00 ベリーダンス エクササイズ KANAKO				
11:00							
11:30							
12:00	11:45~12:30 エクササイズダンス 瀬口						
12:30		13:15~14:00 リフレッシュエアロ ユウキ					
13:00							
13:30	13:30~14:15 やさしい ピラティス sarry		13:30~14:15 フラダンス 竹垣	13:30~14:15 やさしいピラティス sarry	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	
14:00					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
14:30	14:30~15:15 ほぐしヨガ sarry			14:30~15:15 ほぐしヨガ sarry			
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				
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	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		
21:00	21:10~21:55 1日のリセットヨガ 月成			New 21:15~22:00 ピラティス(初級編) しんさく			
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。