

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

2025年3月～5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 竹垣	9:00~9:45 ベーシックエアロ 西野		
9:30	9:30~10:30 はじめての ヨガ 月成	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 迫本	10:00~10:30 ショート&スウェット 西野		
10:00			10:40~11:10 やさしいヨガ KANAKO				
10:30	10:45~11:30 コンディショニング& らくらくエアロ	10:45~11:45 リラックスフローヨガ ユウキ	11:15~12:00 ベリーダンス エクササイズ 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	<b>New</b> 11:00~11:45 やさしいバランス コーディネーション 田原	
11:00							
11:30							
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 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			
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 フリーレッスン	
19:00						各インストラク	
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				20:15~21:00 リラクゼーション ストレッチ 瀬口			
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		20:30~21:30 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						
21:30		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。