

# 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6月～8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	9:00~9:45 はじめてエアロ	9:00~9:45 フラ体操	9:00~9:45 ベーシックエアロ		
9:30	9:30~10:30	9:45~10:30 ボディ コンディショニング	10:00~10:30 エイジングケアEX	10:00~10:45 拳闘 フィットネス	10:00~10:30 ショート&スウェット		
10:00	はじめての ヨガ		10:40~11:10 やさしいヨガ	10:55~11:25 タオルでストレッチ	10:45~11:35 ストレスフリー	<b>New</b> 11:00~11:45 ストレッチ+バランス コーディネーション	
10:30			11:15~12:00 ベリーダンス エクササイズ				
11:00	コンディショニング& らくらくエアロ	リラクソフローヨガ					
11:30							
12:00	11:45~12:30 エクササイズダンス	12:00~13:00					
12:30		姿勢リセットヨガ					
13:00		13:15~14:00 リフレッシュエアロ	13:30~14:15 フラダンス	13:30~14:15 やさしいピラティス	13:00~13:45 ベリーダンス エクササイズ	<b>New</b> 13:00~13:45 コンピネーションエアロ	
13:30	13:30~14:15 やさしい ピラティス				14:00~14:45 キャンドルヨガ		
14:00							
14:30	14:30~15:15 ほぐしヨガ			14:30~15:15 ほぐしヨガ			
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		19:30~20:30 ルーシーダットン	<b>New</b> 20:15~21:00 からだほぐし ストレッチ	20:30~21:30 ダンス コンディショニング		
20:00							
20:30	20:15~21:00 ZUMBA (ズンバ)	20:45~21:30 フラダンス	20:40~21:25 パワーヨガ				
21:00	21:10~21:55 1日のリセットヨガ	<b>New</b>					
21:30		21:45~22:30 HIP HOP (初級)					
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。