

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9月～9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 ショートシンブルエアロ	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	西野	森永		西野		
10:00	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 エイジングケアEX 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		
10:30			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+バランス コーディネーション 田原	
11:00	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				
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					
12:30		姿勢リセットヨガ ユウキ					
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 コンピネーションエアロ 瀬口
13:30	13:30～14:15 やさしい ピラティス sarry	森永	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	14:00～14:45 キャンドルヨガ KANAKO		14:00～14:30 ストレッチ & 骨盤調整 瀬口
14:00							
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 からだほぐし 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						
21:30	1日のリセットヨガ 月成	21:45～22:30 HIP HOP (初級) 石本			21:45～22:30 やさしい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。