

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10月～11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							
9:00		9:10～9:30 朝のストレッチ	9:15～10:00 はじめてエアロ	9:15～10:00 フラ体操	9:10～9:30 朝のストレッチ		
9:30	9:30～10:30 はじめての ヨガ	9:40～10:10 ショートシンプルエアロ	森永	竹垣	9:40～10:25 ベーシックエアロ		
10:00	月成	10:20～11:05 ボディ コンディショニング	10:15～10:45 エイジングケアEX	10:15～11:00 拳闘 フィットネス	西		
10:30		西野	森永	迫本	10:35～11:05 ショート&スウェット		
11:00	10:45～11:30 コンディショニング& らくらくエアロ	11:15～12:15 リラックス フロ-ヨガ	10:55～11:25 やさしいヨガ	11:10～11:40 タオルでストレッチ	西野		
11:30	瀬口	ユウキ	11:30～12:15 ベリーダンス エクササイズ	迫本	11:15～12:05 ストレスフリー		
12:00	11:45～12:30 エクササイズダンス		KANAKO		西野		
12:30	瀬口	12:25～13:25 姿勢リセット ヨガ					
13:00		ユウキ			13:00～13:45 ベリーダンス エクササイズ		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	13:35～14:20 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	KANAKO		瀬口
14:00	sarry	森永	竹垣	sarry	14:00～14:45 キャンドルヨガ		14:00～14:30 ストレッチ & 骨盤調整
14:30	14:30～15:15 ほぐしヨガ			14:30～15:15 ほぐしヨガ	KANAKO		瀬口
15:00	sarry			sarry		New	
15:30						15:15～16:00 リフレッシュヨガ	佐々
16:00							
16:30							
17:00							
17:30						17:15～18:05 フリーレッスン	
18:00						各インストラク	
18:30							
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		19:30～20:30 ルーシーダットン				
20:00	江口		月成				
20:30	20:15～21:00 ZUMBA (ズンバ)	20:25～21:10 フラダンス		20:15～21:00 からだほぐし ストレッチ	20:10～21:10 ダンス コンディショニング		
21:00	江口	竹垣	20:40～21:25 パワーヨガ	瀬口	瀬口		
21:30	21:10～21:55 1日のリセットヨガ	21:25～22:10 HIP HOP (初級)	月成		21:25～22:10 やさしいZUMBA (ズンバ)		
22:00	月成	しんさく			しんさく		
22:30							

※平日のプール・マシンジム・スタジオのご利用は22:40までとさせていただきます。(土曜日は18:40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。