

フェニックス 下上津役 スタジオ プログラム

2025年 10月～12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:05～10:20 朝のストレッチ		10:05～10:25 健康体操(自強術)	10:05～10:25 健康体操(自強術)	10:05～10:20 朝のストレッチ	10:05～のプログラムの 予約は必要ありません。	
10:30	10:30～11:15 シェイプアップ	10:20～11:05 【初級】拳闘 フィットネス 迫本	10:30～11:15 ZUMBA	10:30～11:15 ビギナーズジョグ	10:30～11:15 コア ストレッチ	10:30～11:20 【初級】拳闘 フィットネス 迫本	11:45～12:30 バラエティー エアロ
11:00	西野		しんさく(石本)	西野	高美		
11:30	11:30～12:15 リカバリー ストレッチング	11:20～12:20 ヨーガ セラピー 橋本	11:30～12:15 ピラティス	11:30～12:15 ストレスフリー	11:30～12:15 エンジョイ ダンス	11:30～12:00 タイチーフィットネス 迫本	
12:00	西野		しんさく(石本)	西野	高美		
12:30			12:30～14:00 卓球			12:15～13:00 エアロ 山北	12:45～13:45 バラエティー ヨガ
13:00	13:00～13:45 健康케어 体操 森永	13:00～13:45 やさしい ピラティス 竹田		13:00～13:45 フラダンス 【初・中級】 江藤	13:00～13:45 太極拳 琉光(北島)		日曜・祝日は 毎回担当が 変わります
13:30	13:50～15:30 卓球						
14:00		14:00～14:45 ステップ 山北		14:00～14:45 免疫アップ ヨガ 瀬口	14:00～14:45 ボクシング エアロ 琉光(北島)		
14:30							
15:00							
15:30	プログラム実施時以外でのスタジオのご利用は出来ません。！						
19:00	19:15～20:00 ZUMBA しんさく(石本)	19:35～20:20 フリージング ヨガ 瀬口	19:30～20:15 はじめてエアロ 中元	19:25～20:10 ソーシャルダンス ベーシック 高美	19:30～20:15 エアロ 江口	スタジオレッスンは密をさけるため人数制限をさせていただきます。定員や参加方法等は館内に掲示します。会員様とインストラクターの安心・安全にご協力、お願いを致します。	
20:00	20:15～21:00 ヒップホップ しんさく(石本)	20:25～21:10 めぐり ヨガ 瀬口	20:20～21:05 リラックス ストレッチ 中元	20:20～21:05 シンプル ヨガ 琉光(北島)	20:25～21:10 ステップ 江口		
20:30							
21:00							スポーツクラブの定休日は 毎月第5週目(29日・30日・31日) の内1日です。年間休館日をご覧ください。 ※日曜日・祝祭日は営業いたします
21:30							
22:00							

平日のプール・マシニング・スタジオのご利用は21時40分までとさせていただきます

(土・日曜日 祝祭日は16時40分まで ※プールは16時30分まで)

火・木曜日 13:30～13:50の腰痛体操は2Fジムストレッチの場所で行います。(定員あり)