2018. 1～NEWタイムスケジュール

火

スタジオ	ジム【20分】	PB【要予約】
10:30～11:10 ヨガ 40 大槻	14:40～ 大槻	
11:20～11:50 エアロ 30 丸山		
13 :00 ～13:40 DISCO WORLD 大槻		
13:50～14:30 ボールエクササイズ 大槻【大】		
17:30～18:30 キッズダンス 小林 就園児～小学生		
19:00～19:45 エアロ 45 小林		
19:55～20:45 BALLYS 大槻		
20:55～21:35 エアロ 40 両角		

水

スタジオ	ジム【20分】	PB【要予約】
10:30～11:15 ZUMBA gold 長林		
11:25～11:55 ボールエクササイズ 大槻【小】		
13:00～13:45 バレトン 森谷		
13:55～14:35 骨盤美体操 (Q-Ren+シナプ) 長林		
18:30～19:15 ステップ 45 長林		
19:25～19:45 美ボディ 20 長林		
19:55～20:40 ヨガ & ピラティス 田中		
20:45～21:45 フ ラ 春原		

木

スタジオ	ジム【20分】	PB【要予約】
10:30～11:15 ポル・ド・ブラ 森谷		
11:25～11:55 ピラティス 30 羽場		
13:00～13:45 フィットネスフラ 朝倉		
13:55～14:45 太極拳24式 牛尼		
18:30～19:10 ZUMBA 朝倉	18:00～ 大槻	
19:20～20:00 エアロ 40 大槻		
20:10～20:50 ヨガ 40 大槻		
21:00～21:45 フィットネスフラ 朝倉		

金

スタジオ	ジム【20分】	PB【要予約】
10:15～11:00 ステップ 45大槻		
11:10～11:30 美ボディ 20 長林		
11:35～12:05 天空大河 大槻		
13:00～14:00 フ ラ 春原		
14:10～14:55 ビューティウェーブ 長林		
18:30～18:50 FATBURN 新田	18:00～ 長林	
19:00～19:40 BAILABAIRA 新田		
19:50～20:35 ステップ45 芳原		
20:45～21:25 太極舞 長林		

土

スタジオ	ジム【20分】	PB【要予約】
10:15～11:10 ショーアップエアロ 芳原		
11:15～11:35 美ボディ 20 長林	11:40～ 羽場	
12:10～13:40 第1・3週 鞭杆/野村 / 第2・4週 羽場 ストレッチーズ&シルクサスペンション		
マタニティ フィットネス		
15:00～15:50 JazzHip Dance 小林		
16:00～16:40 ヨガ 40 長林		
17:00終了		

日

スタジオ	ジム【20分】	PB【要予約】
10:15～11:05 ヨガ 50 西澤		
11:15～11:55 キック 40 朝倉		
12:05～12:45 DISCO W0RLD 朝倉	13:00～ 朝倉	
ラヴィフィットネス アカデミー 養成コース セミナー開催		
15:00終了		

ははじめてマーク 初心者の方に特におすすめ

は初めての方も 安心してご参加できます