

FIT365都城 5月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	10:00-10:45 骨トレヨガ AYA	10:00-10:45 ボディシェイプ HIROMI	10:00-10:45 MAGADANS ZUMBA 11.25日 18日 チャキーラ	10:00-10:45 BODYATTACK 練習15分+本番30分 内立輪	10:00-10:45 コンディショニング ヨガ 富高	
11:00	11:15-12:00 ★はじけるエアロ★ (中級程度) 山元	11:15-12:00 骨格調整 ヨガセラピー HIROMI	11:15-11:45 BODYCOMBAT チャキーラ	11:15-12:00 やさしいエアロ 12日 (初級程度) ヨガ 19.26日 山元	11:15-12:00 バレトン 丸野	11:15-12:00 体幹トレーニング CHIKA
12:00			12:15-13:00 骨盤調整ヨガ 平岡	12:30-13:15 機能改善 ピラティス Yuuka		12:30-13:15 ZUMBA FITNESS CHIKA
13:00	12:30-13:15 ヨガ 山元					
14:00	<p>感染対策の為スタジオは定員予約制となります。 定員数は25名と致します。 定員数は都城市の状況により変化致します。 定員数の変更に関しては館内掲示板またはホームページをご確認ください。 予約チケットの配布は各スタジオプログラム開始15分前よりスタジオ前で行いますので各自お取りになり、スタジオにご参加下さい。</p>					13:45-14:30 ヨガ 富高
15:00	<p>スタジオプログラム前後のお時間、更衣室、ストレッチスペースでの長時間・大声での会話は他の会員様の大変ご迷惑となりますので、慎んでいただきます様、ご協力を宜しくお願い致します。</p>					
17:00			18:10-18:30 ストレッチポール(ヒーリング) 久保	18:00-18:30 BODYPUMP 久保		
18:00						GW...5月病...急げたいべあ
19:00	19:00-19:45 カーディオトレーニング (ステップ) 内立輪	19:00-19:45 BODYCOMBAT チャキーラ	19:00-19:45 フローヨガ 11.25日 疲労回復ヨガ 18日 Kotoha	19:00-19:45 LESMILLS SH'BAM 西川	19:00-19:45 バレトン 丸野	5月から強度高めめのヨガ始まるべあ。夏間近、急げてる暇なんてないべあwww
20:00	20:15-21:00 BODYATTACK 内立輪	20:15-21:00 ZUMBA MEGADANS 10.24日 17.31日 チャキーラ	20:15-20:45 BODYPUMP 久保	20:15-21:00 BODYCOMBAT 福留	20:15-21:00 ヨガ 丸野	
21:00						

★スタジオプログラムの参加は別途オプション契約が必要となります★

★水曜18:10からのストレッチポールはオープンレッスンとなり、全ての会員様が参加可能です★
※定員オーバーの場合はスタジオオプション契約者をご優先させていただきます。ご了承願います。