

# FIT365都城 9月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	9/16 (月)	9/23 (月)
9:00								
10:00								
10:15-11:00	癒しの朝ヨガ 平岡	ボディシェイブ HIROMI	MEGADANZ ZUMBA パレトン 10:15-11:00 メガダンス 11.25日 ZUMBA 4日 パレトン 18日 チャッキーラ/丸野	BODYATTACK 練習15分+本番30分 10:15-11:00 内立輪	10:15-11:00 コンディショニング ヨガ 富高	10:30-11:15 歩きの コンディショニング CHIKA	10:15-11:00 ヨガ 山元	10:15-11:00 ヨガ 山元
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 コンパット 4.11.25日 パワーヨガ 18日 チャッキーラ/丸野	11:15-12:00 やさしいエアロ 5.12日 (初級程度) ヨガ 19.26日 山元	11:15-12:00 パレトン 丸野	11:30-12:00 STRONG 30® CHIKA	11:15-12:00 エアロ 山元	11:15-12:00 エアロ 山元
12:00	12:15-13:00 ヨガ 山元	12:30-13:00 カーディオ 内立輪	12:15-13:00 骨盤調整 アロマヨガ 平岡	12:15-13:00 機能改善 ピラティス Yuuka		12:30-13:15 ZUMBA FINEST CHIKA	12:15-13:00 パレトン 丸野	12:15-13:00 パワーヨガ 丸野
13:00				11.25休講		13:30-14:15 リフレッシュ ヨガ 富高	13:15-14:00 ヨガ 丸野	13:15-14:00 テック グリット 内立輪
14:00							14:15-15:00 BODYATTACK 内立輪	14:15-15:00 BODYATTACK 内立輪
15:00	<div data-bbox="151 1064 805 1411" data-label="Text"> <p>※一部人数制限アリ(ボディパンプ)</p> <p>レッスン前後、ストレッチスペース周辺での長時間の会話、大声での会話はお控えください。</p> </div>							
16:00								
17:00								
18:00	18:15-18:45 パワーヨガ 丸野		18:15-18:35 ストレッチポール 久保	18:10-18:40 BODYPUMP 久保				
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 コンパット 3.10日 アタック 17.24日 チャッキーラ/内立輪	19:00-19:45 ヴィンヤサヨガ Saaya	19:00-19:45 DANCE 西川	19:00-19:45 パレトン 丸野			
20:00	20:00-20:45 BODYATTACK 内立輪	20:00-20:45 ZUMBA 10日 メガダンス 3日 カーディオ 24日 ストレッチ 17日 チャッキーラ/内立輪	20:00-20:30 BODYPUMP 久保	20:00-20:45 BODYCOMBAT 福留	20:00-20:45 ヨガ 丸野			
21:00			定員25名					

フィットネスジム FIT365 都城

Instagram  
はじめました!

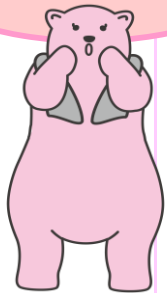
Follow Me!

情報配信中!

@fit365\_miyakonojo




食欲の秋だべあ!  
たくさん食べて、たくさん動くw  
FIT365都城でカロリー消費だべあ~



★スタジオプログラムの参加は**オプション契約**が必要となります★