

FIT365都城 12月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	年末年始
9:00							<div style="text-align: center;"> <h2 style="writing-mode: vertical-rl;">別紙参照</h2> </div>
10:00							
10:15-11:00	癒しの朝ヨガ 平岡	ボディシェイプ HIROMI	ZUMBA MEGADANCE 10:15-11:00 メガダンス 4.18日 ZUMBA 11.25日 チャキーラ	BODYATTACK 練習15分+本書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	
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 5.12日 (初級程度) ヨガ 19.26日 山元	11:15-12:00 バレトン 丸野	11:30-12:00 STRONG 30@ CHIKA	
12:00							
12:15-13:00	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 FITNESS CHIKA	
13:00							
14:00	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <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>						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
18:15-18:45	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	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 ヴァインヤサヨガ Saaya	19:00-19:45 DANCE 西川	19:00-19:45 バレトン 丸野		
20:00							
20:00-20:45	20:00-20:45 BODYATTACK 内立輪	ZUMBA MEGADANCE 20:00-20:45 ZUMBA 3.17日 メガダンス 10.24日 チャキーラ	20:00-20:30 BODYPUMP 久保	20:00-20:45 BODYCOMBAT 福留	20:00-20:45 ヨガ 丸野		
21:00							
22:00	<div style="text-align: center;"> <p>★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★</p> </div>						

12.26休講

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

ストレッチポールは**会員の皆様は無料**で参加可能です。

定員25名



Xmas・忘年会・年末だべあ
今年、溜め込んだ脂肪は
今年のうちに.....
よいお年をだべあ

