

FIT365都城 1月スタジオプログラム

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 1/13(月) |
|-------------|---|--|--|---|--------------------------------------|--|----------------------------|
| 9:00 | | | | | | | |
| 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 8.22日 ZUMBA 15.29日 チャキーラ | 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 |
| 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 9.16日 (初級程度) ヨガ 23.30日 山元 | 11:15-12:00 バレトン 丸野 | 11:30-12:00 STRONG 30@ CHIKA | 11:15-12:00 エアロ 山元 |
| 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 | 12:15-13:00 バレトン 丸野 |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:15-14:00 | | | | | | 13:30-14:15 リフレッシュ ヨガ 富高 | 13:15-14:00 パワーヨガ 丸野 |
| 14:00 | ※一部人数制限アリ(ボディパンプ) | | | | | | |
| 15:00 | 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。 | | | | | | |
| 16:00 | | | | 16・30休講 | | | |
| 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 ヴィンヤサヨガ 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 7.21日 メガダンス 14.28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 | | | | | | | |

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

明けましておめでとうだべあ
正月休みでのわがままボディ
FIT365で燃焼だべあ
今年もヨロシクだべあ



★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★