

# FIT365都城 2月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	2/11(火)	2/24(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 5.19日 12.26日 チャキーラ	パレトン 6日 BODYATTACK13.20.27日 練習15分+本番30分 丸野/内立輪	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	ボディシェイブ HIROMI	ヨガ 山元
11:00								
11:15-12:00	★はじけるエアロ★ (中級程度) 山元	骨格調整 ヨガセラピー HIROMI	BODYCOMBAT チャキーラ	やさしいエアロ 6.13日 (初級程度) ヨガ 20.27日 山元	パレトン 丸野	11:30-12:00 STRONG 30® CHIKA	骨格調整 ヨガセラピー HIROMI	★はじけるエアロ★ (中級程度) 山元
12:00								
12:15-13:00	ヨガ 山元	12:30-13:00 カーディオ 内立輪	骨盤調整 アロマヨガ 平岡	機能改善 ピラティス Yuuka		12:30-13:15 ZUMBA FINEST CHIKA	12:15-13:00 BODYATTACK 内立輪	12:15-13:00 パワーヨガ 丸野
13:00								
13:30								
13:30-14:15						リフレッシュ ヨガ 富高		
14:00								
14:15-15:00								13:15-14:00 カーディオ 内立輪 14:15-15:00 BODYATTACK 内立輪
15:00								
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	BODYCOMBAT チャキーラ	ヴァンヤサヨガ Saaya	DANCE 西川	19:00-19:45 パレトン 丸野			
20:00								
20:00-20:45	BODYATTACK 内立輪	ZUMBA MEGADANZ 4.18日 25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								

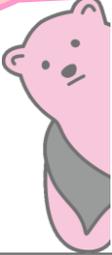
13.27休講

※一部人数制限アリ(ボディパンプ)  
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。

フィットネスジム FIT365 都城  
Instagram  
はじめました!  
Follow Me!  
@fit365\_miyakonojo



節分だべあ!  
東北東に向けて、恵方巻、頂くべあw  
減量チャレンジも中盤、FIGHTだべあ  
安全に運動を楽しむべあ~!



★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★