

# 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	10:15-11:00 ボディシェイプ HIROMI	10:15-11:00 MEGADANZ ZUMBA 5.19日 12.26日 チャキーラ	10:15-11:00 パレトン 6日 BODYATTACK 13.20.27日 練習15分+本番30分 丸野/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 ボディシェイプ HIROMI
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 6.13日 (初級程度) ヨガ 20.27日 山元	11:15-12:00 パレトン 丸野	11:30-12:00 STRONG 30® CHIKA	11:15-12:00 骨格調整 ヨガセラピー HIROMI
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 BODYATTACK 内立輪	12:15-13:00 パワーヨガ 丸野
13:00			13.27休講		13:30-14:15 リフレッシュ ヨガ 富高		13:15-14:00 カーディオ 内立輪
14:00							14:15-15:00 BODYATTACK 内立輪
15:00	<div data-bbox="151 1064 805 1422" 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 BODYCOMBAT チャキーラ	19:00-19:45 ヴァンヤサヨガ 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 4.18日 MEGADANZ 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			定員25名				



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★