

FIT365都城 3月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	3/20 (木)
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	ZUMBA MEGADANCE 10:15-11:00 メガダンス 5.19日 ZUMBA 12.26日 チャッキーラ	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 BODYATTACK 内立輪
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 チャッキーラ	11:15-12:00 やさしいエアロ 6.13日 (初級程度) ヨガ 27日 山元	11:15-12:00 バレトン 丸野	11:30-12:00 STRONG 30 CHIKA	11:15-12:00 ヨガ 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 FITNESS CHIKA	12:15-13:00 機能改善 ピラティス Yuuka
13:00				13.27休講		13:30-14:15 リフレッシュ ヨガ 富高	13:15-14:00 DANCE 西川
14:00	<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>			<p>フィットネスジム FIT365 都城</p> <p>Instagram はじめました!</p> <p>Follow Me!</p> <p>情報配信中!</p> <p>@fit365_miyakonojo</p> 		14:15-14:45 BODYPUMP 久保	14:15-14:45 BODYPUMP 久保
15:00						15:05-15:50 BODYCOMBAT 福留	15:05-15:50 BODYCOMBAT 福留
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 チャッキーラ	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 BODYATTACK 内立輪	ZUMBA MEGADANCE 20:00-20:45 ZUMBA 4.18日 メガダンス 11.25日 チャッキーラ	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				



桃の節句、お雛様、飾るべあ卒業シーズン、別れの季節...昔の自分とお別れて新しい自分に出会うために



★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★