

FIT365都城 6月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00						
10:15-11:00	癒しの朝ヨガ 平岡	ボディシェイプ HIROMI	MEGADANCE ZUMBA 11.25日 メガダンス 11.25日 ZUMBA 4.18日 チャキーラ	BODYATTACK 練習15分+本番30分 10:15-11:00 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
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 HIROMI	BODYCOMBAT 11:15-11:45 チャキーラ	やさしいエアロ 5.12日 (初級程度) 11:15-12:00 ヨガ 19.26日 山元	バレトン 丸野	11:30-12:00 STRONG 30分 CHIKA
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
13:00						
13:30-14:15						リフレッシュ ヨガ 富高
14:00						
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 19:00-19:45 チャキーラ	New! 19:00-19:45 筋力アップヨガ 平岡	DANCE 19:00-19:45 西川	バレトン 丸野	
20:00						
20:00-20:45	BODYATTACK 内立輪	ZUMBA MEGADANCE 10.24日 メガダンス 3.17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						

12.26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。



梅雨の時期だべあ
外で身体を動かせない
.....
そんな時こそ
ジムにいくべあ



★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★