

# FIT365都城 7月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	7/21(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	MEGADANCE ZUMBA 10:15-11:00 メガダンス 2.16.30日 ZUMBA 9.23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	骨格調整ヨガ HIROMI	11:15-11:45 BODYCOMBAT チャキーラ	11:15-12:00 やさしいエアロ 3.10日 (初級程度) ヨガ 17.24.31日 山元/丸野	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	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 パワーヨガ 丸野
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
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 筋力アップヨガ 平岡	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 1.15.29日 MEGADANCE 8.22日 チャキーラ	20:00-20:45 BODYPUMP 久保	20:00-20:45 BODYCOMBAT 福留	20:00-20:45 ヨガ 丸野		
21:00							

10.24.31 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。



夏だ、海だ、BBQだべあ  
室内で快適にトレーニングするべあ  
熱中症対策しっかり水分補給忘れず



★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★