

FIT365都城 9月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	9/15(月)	9/23(火)
9:00								
10:00	15休講							
10:15-11:00	癒しの朝ヨガ 平岡	ボディシェイプ HIROMI	メガダンス 3.17日 ZUMBA 10.24日 チャキーラ	ATTACK 練習15分+本番30分 内立輪	コンディショニング ヨガ 富高	10:30-11:15 リンパ コンディショニング CHIKA	10:15-11:00 ヨガ 山元	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 COMBAT チャキーラ	11:15-12:00 やさしいエアロ 4.11日 (初級程度) ヨガ 18.25日 山元	11:15-12:00 パレトン 丸野	11:45-12:15 STRONG 30@ CHIKA	11:15-12:00 エアロ 山元	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 CHIKA	12:30-13:15 ZUMBA CHIKA	12:15-13:00 パレトン 丸野	12:15-13:00 カーディオ 内立輪
13:00				11.25休講		13:30-14:15 リフレッシュ ヨガ 富高	13:15-14:00 パワーヨガ 丸野	13:15-14:00 ATTACK 内立輪
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 PUMP 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 COMBAT チャキーラ	3.10.17休講 19:00-19:45 New! ピラティス 吉村	19:00-19:45 DANCE 西川	19:00-19:45 パレトン 丸野			
20:00	20:00-20:45 ATTACK 内立輪	20:00-20:45 ZUMBA 2.16.30日 メガダンス 9日 チャキーラ	20:00-20:45 PUMP 久保	20:00-20:45 COMBAT 福留	20:00-20:45 ヨガ 丸野			
21:00			定員25名					

※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。



食欲の秋だべあ！
たくさん食べて、たくさん動くW
FIT365都城でカロリー消費だべあ～



★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★