

F I T 3 6 5 都城 10スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	10/13(月)
9:00							
30							
10:00							
30	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 メガダンス 1.15.29日 ZUMBA 8.22日 チャキーラ	10:15-11:00 ATTACK 練習15分+本番30分 内立輪	10:15-11:00 コンディショニング ヨガ 富高	New! 10:30-11:15 からだリセット CHIKA	10:15-11:00 ヨガ 山元
11:00					New!		
30	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 2.9日 (初級程度) ヨガ 16.23.30日 山元/平岡	11:15-12:00 脳トレエアロ 内立輪	11:30-12:00 STRONG 30® CHIKA	11:15-12:00 エアロ 山元
12:00					New!		
30	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	12:15-13:00 ATTACK 3.17.31日 ポール&ストレッチ 10.24日 内立輪	12:30-13:15 ZUMBA 4.11.25 DANCE 18 CHIKA/西川	
13:00				9.23休講			
30						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							
30							14:15-15:00 ATTACK 内立輪
15:00							
30	※一部人数制限アリ(ボディパンプ)						
16:00	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。						
30							
17:00							
30							
18:00				定員25名			
30			18:15-18:35 ストレッチポール 久保	18:10-18:40 PUMP 久保			
19:00			New!		New!		
30	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	19:00-19:45 ピラティス sawaki	19:00-19:45 DANCE 西川	19:00-19:45 リラックスヨガ sawaki	読書の秋、食欲の秋 スポーツの秋だべあ 今月から新しい レッスンも始まるべあ	
20:00							
30	20:00-20:45 ATTACK 内立輪	20:00-20:45 ZUMBA 14.28日 メガダンス 7.21日 チャキーラ	20:00-20:45 PUMP 久保	20:00-20:45 COMBAT 福留			
21:00			定員25名				
30							
22:00	★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★						
30							

