

FIT365都城 1月スタジオプログラム

月	火	水	木	金	土	
9:00						1月12日
10:00						
11:00	10:15-11:00 癒しの朝ヨガ 平岡	10:15-11:00 ボディシェイプ HIROMI	10:15-11:00 メガダンス 14.28日 ZUMBA 7.21日 チャキーラ	10:15-11:00 BODY 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	10:30-11:15 からだりセット CHIKA
12:00	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 BODY COMBAT チャキーラ	11:15-12:00 やさしいエアロ 8.15日 (初級程度) ヨガ 22.29日 山元	11:15-12:00 脳トレエアロ 内立輪	11:30-12:00 STRONG 30@ CHIKA
13:00	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	12:15-13:00 BODY ATTACK 16.30日 ポール&ストレッチ 9.23日 内立輪	12:30-13:15 ZUMBA CHIKA
14:00						12:15-13:00 ヨガ 山元
15:00						13:15-14:00 カーディオ 内立輪
						14:15-15:00 BODY ATTACK 内立輪

※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。



18:00		28休講		定員25名	
		18:15-18:35 ストレッチボール 久保		18:10-18:40 BODY 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 BODY COMBAT チャキーラ	19:00-19:45 ピラティス sawaki	19:00-19:45 LES MILLS DANCE 西川	19:00-19:45 リラックスヨガ sawaki
20:00	20:00-20:45 BODY ATTACK 内立輪	20:00-20:45 ZUMBA 13.27日 メガダンス 6.20日 チャキーラ	20:00-20:45 BODY PUMP 久保	20:00-20:45 BODY COMBAT 福留	
21:00			定員25名	28休講	



★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★