

# FIT365都城 1月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	1月12日
9:00							
10:00							
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 14.28日 ZUMBA 7.21日 チャキーラ	BODY 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 からだリセット CHIKA	
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 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	11:15-12:00 ★はじけるエアロ★ (中級程度) 山元
12:00							
12:15-13:00	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	12:15-13:00 ヨガ 山元
13:00				15.29休講			
14:00						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
15:00							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。



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

19:00-19:45  
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

20:00-20:45  
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

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★