

FIT 365都城 2月スタジオプログラム

月	火	水	木	金	土	2/11 (水)	2/23 (月)	
9:00								
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 25日 ZUMBA 4.18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	10:30-11:15 からだりセット CHIKA	10:15-11:00 メガダンス チャキーラ	10:15-11:00 ヨガ 山元
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 COMBAT チャキーラ	11:15-12:00 やさしいエアロ 5.12日 (初級程度) ヨガ 19.26日 山元	11:15-12:00 脳トレエアロ 内立輪	11:30-12:00 STRONG 30® CHIKA	11:15-11:45 COMBAT チャキーラ	11:15-11:45 エアロ 山元
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 ATTACK 内立輪	12:30-13:15 ZUMBA CHIKA	12:15-13:00 骨盤調整アロマヨガ 平岡	12:15-13:00 カーディオ 内立輪
14:00								
15:00								
16:00	<p>※一部人数制限アリ(ボディパンプ)</p> <p>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。</p>							
17:00								
18:00						定員25名		
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	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		定員25名	
20:00	20:00-20:45 ATTACK 内立輪	20:00-20:45 ZUMBA 10.24日 メガダンス 3.17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		
22:00	<p>★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★</p>							



節分だべあ！
南南東向いて
恵方巻き食べるべあ
減量チャレンジも中盤、
FIGHTだべあ！
安全に運動を楽しむ
べあ～～！

