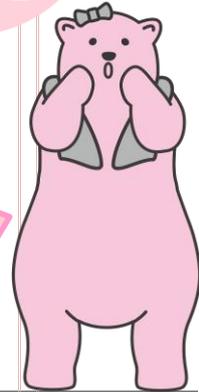


FIT365都城 3月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	3/20 (金)
9:00							
10:00							
10:15-11:00	癒しの朝ヨガ 2.9.30日 ヨガ 16.23日 平岡/山元	ボディシェイプ HIROMI	メガダンス 11.25日 ZUMBA 4.18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 からだリセット CHIKA	10:15-11:00 コンディショニング ヨガ 富高
11:00							
11:15-12:00	★はじけるエアロ★ (中級程度) 山元	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	11:15-12:00 脳トレエアロ 内立輪
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 4.11.25日 ヨガ 18日 平岡/山元	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 ATTACK 内立輪
13:00							
13:30				12.26休講		13:30-14:15 リフレッシュヨガ 富高	13:15-14:00 ピラティス sawaki
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							
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	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		
20:00	20:00-20:45 ATTACK 内立輪	20:00-20:45 ZUMBA 10.24日 メガダンス 3.17.31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>						



桃の節句だもん
プリっと上向き
努力の結晶!!
桃尻目指して
頑張るもん!!