

FIT365都城 4月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	4/29 (水)
9:00							
10:00							
10:30	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 8.22日 ZUMBA 1.15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 歩きのコンディショニング 4. 11日 体幹トレーニング 18. 25日 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 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	11:15-12:00 脳トレエアロ 内立輪	11:30-12:00 STRONG 30@ CHIKA	
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 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
13:00				9.23.30 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							14:15-15:00 PUMP 久保
15:00	<div data-bbox="268 1070 772 1113" data-label="Text"> <p>※一部人数制限アリ(ボディパンプ)</p> </div> <div data-bbox="261 1191 852 1350" data-label="Text"> <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> </div>						定員25名
16:00							
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 7.21日 メガダンス 14.28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				



4月は代謝が上がる季節! 🌸夏に向けての準備!一緒に、身体も少しずつ軽くしていくべあ 🌟🌟

★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★