

# FIT365都城 5月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	GW	
9:00							別紙参照	
9:30								
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 13.27日 ZUMBA 20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 9.16日 体幹トレーニング 23.30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 7.14日 (初級程度) ヨガ 21.28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		
13:00				14.28休講		13:30-14:15 リフレッシュヨガ 富高		
14:00								
15:00								
16:00	※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。							
17:00								
18:00				定員25名				
18:30			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 12.26日 メガダンス 19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	★スタジオプログラムの参加は <b>オプション契約</b> が必要となります★							

フィットネスジム FIT365 都城

Instagram  
はじめました!

Follow Me!

情報配信中!

@fit365\_miyakonojo



5月は気候が運動に最適です!  
運動習慣を身につけるチャンスです!!!頑張る