

FIT365都城 6月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土
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 10.24日 ZUMBA 3.17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 6.20日 体幹トレーニング 13.27日 CHIKA
11:00						
11:30	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 4.11日 (初級程度) ヨガ 18.25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						
12:30	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		9休講		11.25休講		
14:00						13:30-14:15 リフレッシュヨガ 富高
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				18:10-18:40 PUMP 久保		
18:30			18:15-18:35 ストレッチポール 久保	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 リラククスヨガ sawaki	
19:30						梅雨の時期だベア 外で身体を動かせ ない..... そんな時こそ、ジム に行くベア！！
20:00	20:00-20:45 ATTACK 内立輪	20:00-20:45 ZUMBA 9.23日 メガダンス 2.16.30日 チャキーラ	20:00-20:45 PUMP 久保	20:00-20:45 COMBAT 福留		
21:00	8休講		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>					

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

