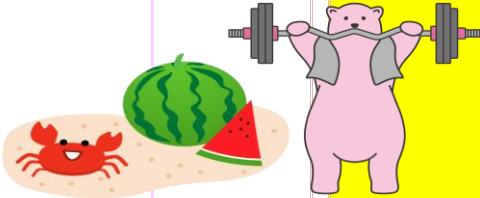


FIT365都城 8月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	お盆(11日~15日)
9:00							別紙参照
30							
10:00							
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 5.19日 ZUMBA チャッキーラ	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 1.29日 体幹トレーニング 8.22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 チャッキーラ	11:15-12:00 やさしいエアロ 6日 (初級程度) ヨガ 20.27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				12.26休講		13:30-14:15 リフレッシュヨガ 富高	
30							
14:00							
30							
15:00	※一部人数制限アリ(ボディパンプ)						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  8月 August  毎日暑いだべあ... 水分をしっかり摂って、熱中症に気を つけるべあ!! 
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00				定員25名 18:10-18:40 PUMP 久保			
30			18:15-18:35 ストレッチボール 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 チャッキーラ	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 4.18日 メガダンス 25日 チャッキーラ	20:00-20:45 PUMP 久保	20:00-20:45 COMBAT 福留			
21:00			定員25名				
30							
22:00	★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★						
30							