

F I T 3 6 5 都城 10月スタジオプログラム

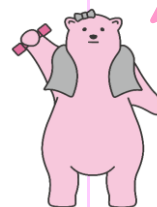
	月	火	水	木	金	土	10/12(月)
9:00							
30							
10:00							
30	10:15-11:00 癒しの朝ヨガ 平岡	10:15-11:00 ボディシェイプ HIROMI	10:15-11:00 メガダンス 14.28日 ZUMBA 7.21日 チャキーラ	10:15-11:00 ATTACK 練習15分+本番30分 内立輪	10:15-11:00 コンディショニング ヨガ 富高	10:30-11:15 歩きのコンディショニング 17日 体幹トレーニング 3.31日 CHIKA	10:15-11:00 ヨガ 山元
11:00	11:15-12:00 ★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 1.8日 (初級程度) ヨガ 15.22.29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 ★はじけるエアロ★ (中級程度) 山元
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				8.22.29休講		13:30-14:15 リフレッシュヨガ 富高	13:15-14:00 カーディオトレーニング (ステップ) 内立輪
30							
14:00							
30							
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00				定員25名			
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 13.27日 メガダンス 6.20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				
30							
22:00							
30							

※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。



10月は続ける！を目標に！ジムに通って、少しずつ身体を変えていくべあ



★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★