

FIT365都城 9月スタジオプログラム

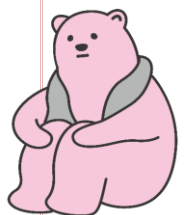
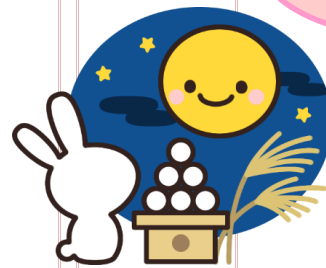
	月	火	水	木	金	土	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)
9:00									
10:00									
10:15-11:00	癒しの朝ヨガ 平岡	ボディシェイプ HIROMI	メガダンス 2.18.30日 ZUMBA チャッキーラ	ATTACK 練習15分+本番30分 内立輪	コンディショニング ヨガ 富高	10:30-11:15 歩きのコンディショニング 5.28日 体幹トレーニング 19日 CHIKA	10:15-11:00 ヨガ 山元	10:15-11:00 ボディシェイプ HIROMI	10:15-11:00 ZUMBA チャッキーラ
11:00	★はじけるエアロ★ (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 3.10日 (初級程度) ヨガ 17.24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	11:15-12:00 骨格調整 ヨガセラピー HIROMI	11:15-12:00 COMBAT チャッキーラ
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 カーディオトレーニング (ステップ) 内立輪		12:15-13:00 骨盤調整 アロマヨガ 平岡
13:00		8日休講		10.24休講		13:30-14:15 リフレッシュヨガ 富高	13:15-14:00 ATTACK 内立輪		13:15-14:00 ピラティス sawaki
14:00									14:15-15:00 PUMP 久保
15:00									
16:00									
17:00									
18:00				定員25名					
18:15-18:35			ストレッチポール 久保	18:10-18:40 PUMP 久保					
19:00	7日休講	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	19:00-19:45 カーディオトレーニング (ステップ) 内立輪								
20:00-20:45	ATTACK 内立輪	20:00-20:45 ZUMBA 1.15.29日 メガダンス チャッキーラ	20:00-20:45 PUMP 久保	20:00-20:45 COMBAT 福留					
21:00	7日休講		定員25名						

※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。



夏が終わっても
油断しない!!! 【食欲の秋】に備えて貯筋していきべあ♡



★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★