# ＦＩＴ３６５都城　11月スタジオプログラム

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 11/3(火) | 11/23（月） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 30 | 10:15–11:00<br>癒しの朝ヨガ<br>平岡 | 10:15–11:00<br>ボディシェイプ<br>HIROMI | 10:15–11:00<br>メガダンス 11.25日<br>ZUMBA 4.18日<br>チャキーラ | 10:15–11:00<br>ATTACK<br>練習15分+本番30分<br>内立輪 | 10:15–11:00<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>富高 | | 10:15–11:00<br>わいわいエアロ<br>HIROMI | 10:15–11:00<br>ヨガ<br>山元 |
| 11:00 | | | | | | 10:30–11:15<br>歩きのコンディショニング<br>7.21日<br>体幹トレーニング<br>14.28日<br>CHIKA | | |
| 30 | 11:15–12:00<br>★はじけるエアロ★<br>（中級程度）<br>2.16.30日 山元<br>脳トレエアロ<br>9日 内立輪 | 11:15–12:00<br>骨格調整<br>ヨガセラピー<br>HIROMI | 11:15–11:45<br>COMBAT<br>チャキーラ | 11:15–12:00<br>やさしいエアロ 5.12日<br>（初級程度）<br>ヨガ 19.26日<br>山元 | 11:15–12:00<br>脳トレエアロ<br>内立輪 | 11:30–12:00<br>STRONG 30®<br>CHIKA | 11:15–12:00<br>フロースローヨガ<br>HIROMI | 11:15–12:00<br>★はじけるエアロ★<br>（中級程度）<br>山元 |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 30 | 12:15–13:00<br>ヨガ 2.16.30日<br>山元<br>ストレッチポール 9日<br>内立輪 | 12:30–13:00<br>カーディオ<br>内立輪 | 12:15–13:00<br>骨盤調整<br>アロマヨガ<br>平岡 | 12:15–13:00<br>機能改善<br>ピラティス<br>Yuuka | 12:15–13:00<br>ATTACK<br>内立輪 | 12:30–13:15<br>ZUMBA<br>CHIKA | | |
| 13:00 | | | | 12.26休講 | | | | 13:15–14:00<br>カーディオトレーニング<br>内立輪 |
| 30 | | | | | | 13:30–14:15<br>リフレッシュヨガ<br>富高 | | |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | 14:15–15:00<br>ATTACK<br>内立輪 |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 定員25名 | | | | |
| 30 | | | 18:15–18:35<br>ストレッチポール<br>久保 | 18:10–18:40<br>PUMP<br>久保 | | | | |
| 19:00 | 19:00–19:45<br>カーディオトレーニング<br>（ステップ）<br>内立輪 | 19:00–19:45<br>COMBAT<br>チャキーラ | 19:00–19:45<br>ピラティス<br>sawaki | 19:00–19:45<br>DANCE<br>西川 | 19:00–19:45<br>リラックスヨガ<br>sawaki | | | |
| 30 | | | 11日休講 | | 20日休講 | | | |
| 20:00 | 20:00–20:45<br>ATTACK<br>内立輪 | 20:00–20:45<br>ZUMBA 10.24日<br>メガダンス 17日<br>チャキーラ | 20:00–20:45<br>PUMP<br>久保 | 20:00–20:45<br>COMBAT<br>福留 | | | | |
| 30 | | | 定員25名 | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 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。**












★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★