スタジオプログラムタイムスケジュール　2021年4月～

3Fフィットネス

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 11:00～11:45 岩下　菜摘					リラックスヨガ 11:30～12:15 伊藤　瞳		11:00
12:00	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 12:00～12:45 岩下　菜摘						簡単トレーニング 12:30～13:00	12:00
13:00								13:00
14:00							ヨガ初級 14:00～14:45 井本　百合江	14:00
15:00	ピラティス 15:00～15:45 武久　あゆみ	ストレッチ 15:45～16:15		ズンバゴールド 15:30～16:15 引野　浩子	ストレッチ 15:45～16:15	リラックスヨガ 15:00～15:45 岩下　菜摘	ヨガ初級 15:00～15:45 井本　百合江	15:00
16:00	ストレッチ 16:00～16:30	ストレッチ 16:30～17:00		ズンバ 16:30～17:15 引野　浩子	ストレッチ 16:30～17:00	リラックスヨガ 16:00～16:45 岩下　菜摘	シェイプ＆ストレッチ 16:00～16:30	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00						サーキットトレーニング 19:30～20:00		19:00
20:00	簡単トレーニング 20:15～20:45			簡単トレーニング 20:15～20:45				20:00
21:00								21:00
22:00								22:00