

# スタジオプログラム スケジュール

福知山店 2018年6月～

月	火	水	木	金	土	日
10:30	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:00
ボディバランス45 加藤 ★★★	コンディショニング45 はるき ◇	エンジョイエアロ 坂木 ★★	ピラティス45 まどか ◇◇	整えヨガ45 山下 ◇	ピラティス30 まどか ◇◇	10:45~11:30 道具を使ってヨガ45 池上 ◇◇
11:00	11:30~12:00	11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~11:50	11:15~12:00	11:45~12:30
ボディパンプ30 加藤 ★★★	バランスボール45 はるき ★★	バランスヨガ60 山下 ◇	シンプルステップ45 まどか ★★	流れる・伸びる・整えるonマット 原 ◇	ZUMBA まどか ★★	道具を使ってピラティス45 池上 ◇◇
12:00	12:15~12:25			12:00~12:30	12:15~13:00	12:45~13:45
ボディコンバットテック ★				ザ・エアロビクス30 原 ★★	エンジョイエアロ45 まどか ★★	ポディパンプ60 加藤 ★★
12:30~13:00						
ボディコンバット30 加藤 ★★★						
13:00	13:15~13:45	13:15~14:00	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	14:00~14:30
エンジョイエアロ30 大槻 ★★	エクササイズルーシーダットン45 (タイ式ヨガ) 池本 ◇◇	ポディコンバット30 三浦 ★★★	ZUMBAゴールド 小島 ★★	スローエアロビクス30 原 ★	13:15~13:45 ポディパンプ30 三浦 ★★★	14:00~14:30 ポディコンバット30 加藤 ★★★
14:00	14:00~14:30	14:15~15:00	13:55~14:25	14:00~15:00	14:00~14:45	14:40~15:00
エンジョイステップ30 大槻 ★★	コンビネーションエアロ45 坂上 ★★★	セルフボディケア30 はるき ◇	リズムミックパンチ30 小島 ★★	はじめてヨガ60 原 ◇◇	ポディコンバット45 三浦 ★★	すっきりボール口 ◇
14:40~15:00	15:10~15:40	14:45~15:30	14:35~15:20			15:15~16:00
道具を使ってストレッチ20 大槻 ◇	ウエーブストレッチ30 坂上 ◇	ヘルスアップ体操45 はるき ★★	バランス&コア45 小島 ★★			ボディバランス45 大町 ★★★
15:00					15:00~15:45	
					ルーシーダットン45 池本 ◇◇	
16:00						
※新入会随時受付						
17:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00			
Jrスクール(小学生) ストリートダンス入門 てっちゃん		Jrスクール(小学生~中学生) ストリートダンス初級 てっちゃん				
18:00	18:15~19:15	18:15~19:15	18:15~19:15			
Jrスクール(小学生~中学生) ストリートダンスパフォーマンス クラス てっちゃん		Jrスクール(小学生~中学生) ストリートダンス初・中級 てっちゃん				
19:00	19:15~19:45	19:15~19:35	19:15~19:35	19:15~19:45		
★ 19:30~20:15	ポディシェイプコア30 小島 ★★★	流れる・伸びる・整えるonマット はるき ◇	流れる・伸びる・整えるonマット はるき ◇	ポディパンプ30 加藤 ★★★		
Dance fit 45 てっちゃん ★★	19:55~20:40	20:15~21:00	20:40~21:40	20:00~20:45		
	ZUMBA 小島 ★★★	ポディパンプ45 三浦 ★★	20:40~21:40	ポディコンバット45 加藤 ★★		
20:00	20:30~21:30	21:15~21:45	21:15~21:45	21:00~21:45		
	ポディパンプ45 加藤 ★★	ポディコンバット30 三浦 ★★	ポディコンバット60 三浦 ★★	ポディバランス45 加藤 ★★		
21:00	ボディバランス60 大町 ★★★					

-  運動に初心者の方も安心の軽運動のクラス
-  マット使用のクラスシューズ不要
-  シンプルで適度な運動強度のあるクラス
-  しっかり動きカロリー消費が高いクラス

22:30閉館(ジムエリア利用は22:00終了)