

# スタジオプログラム スケジュール

# STUDIO PROGRAM

福知山店 2018年8月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:30	10:30~11:15 ボディバランス45 山辺	10:30~11:15 コンディショニング45 はるき	10:30~11:15 エンジョイエアロ 坂本	10:30~11:15 ピラティス45 まどか	10:30~11:15 整えヨガ45 山下	10:30~11:00 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 ボディパンプ30 猪又	11:30~12:15 バランスボール45 はるき	11:30~12:30 バランスヨガ60 山下	11:30~12:15 シンプルステップ45 まどか	11:30~11:50 流れる・伸びる・整えるonマット 原	11:15~12:00 ZUMBA まどか	11:45~12:30 道具を使ってピラティス45 池上
12:00	12:15~12:25 ボディコンバットテック 猪又	12:30~13:00 ボディコンバット30 猪又	13:15~13:45 エクササイズルーシーダットン45 (タイ式ヨガ) 池本	13:15~13:45 ZUMBAゴールド 小島	12:00~12:30 ザ・エアロビクス30 原	12:15~13:00 エンジョイエアロ45 まどか	12:45~13:45 ボディパンプ60 三浦
13:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 大槻	14:00~14:30 エンジョイステップ30 大槻	14:00~14:30 セルフボディケア30 はるき	14:00~14:30 セルフトリートメント30 小島	14:00~15:00 はじめてヨガ60 原	13:15~13:45 ボディパンプ30 猪又	14:00~14:30 ボディコンバット30 三浦
14:00	14:40~15:00 道具を使ってストレッチ20 大槻	15:10~15:40 ウェーブストレッチ30 坂上	14:45~15:30 ヘルスアップ体操45 はるき	14:35~15:20 バランス&コア45 小島	15:00~15:45 ルーシーダットン45 池本	14:00~14:45 ボディコンバット45 猪又	14:45~15:15 ボディジャム30 菊地
15:00	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	17:00~18:00 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	17:00~18:00 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	17:00~18:00 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	18:15~19:15 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	15:00~15:45 ボディジャム45 菊地	15:30~16:30 ボディバランス60 山辺
16:00	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 てっちゃん	19:15~19:45 ボディシェイプコア30 小島	19:30~20:00 ボディバランス30 大町	19:15~19:35 流れる・伸びる・整えるonマット はるき	19:15~19:45 ボディパンプ30 猪又	16:00~16:45 ボディジャム45 菊地	18:30閉館 (ジムエリアは18:00終了)
17:00	19:30~20:15 Dance fit 45 てっちゃん	19:55~20:40 ZUMBA 小島	20:15~21:00 ボディパンプ45 三浦	19:45~20:30 リズム・コアトレ・ストレッチ (偶数週はボールになります) はるき	20:00~20:45 ボディコンバット45 猪又	20:30閉館 (ジムエリアは20:00終了)	運動に初心者の方も 安心の軽運動のクラス
18:00	20:30~21:30 ボディバランス60 大町	20:55~21:40 ボディパンプ45 猪又	21:15~21:45 ボディコンバット30 三浦	20:40~21:40 ボディコンバット60 三浦	21:00~21:45 ボディバランス45 山辺	21:00	マット使用のクラス シューズ不要
19:00							シンプルで適度な 運動強度のあるクラス
20:00							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)