

スタジオプログラム スケジュール

福知山店 2018年12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 はるき	★ 10:30~11:15 エンジョイエアロ 坂木	◆ 10:30~11:15 ピラティス まどか	◆ 10:30~11:15 整えヨガ 山下	◆ 10:30~11:00 ピラティス まどか	◆ 10:45~11:30 ヨガ (道具&アロマ使用) 池上
11:00	LES MILLS ★★★	◇	★★	◇◇	◇	◇	◇◇
11:30	◆ 11:30~12:00 ボディパンプ30 三浦	◆ 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 山下	◆ 11:30~12:15 シンプルステップ まどか	★ 11:25~12:05 ケアトレ WAKANA	◆ 11:15~12:00 ZUMBA まどか	◆ 11:45~12:30 道具を使ってピラティス 池上
12:00	LES MILLS ★★★	★★	◇	★★	★★★	★★★	◇◇
12:15	◆ 12:15~12:25 ボディコンバットテック					★ 12:15~13:00	
12:30	◆ 12:30~13:00 ボディコンバット30 三浦					★ 12:15~13:00 Funエアロ WAKANA	◆ 12:45~13:45
13:00	LES MILLS ★★★				★ 13:00~13:20 ダンベルエクササイズ 原	★ 13:15~14:00 エンジョイエアロ まどか	◆ 12:45~13:45 ボディパンプ60 三浦
13:15	★ 13:15~13:45 エンジョイエアロ 大槻	◆ 13:15~14:00 エクササイズルーシーダットン (タイ式ヨガ) 池本	◆ 13:00~13:10 ボディコンバットテック	◆ 13:15~13:45 ZUMBAゴールド 小島	★ 13:30~14:00	◆ 13:15~14:00 ひめトレ&ルーシー 池本	LES MILLS ★★★
14:00	★ 14:00~14:30 エンジョイステップ 大槻	◇◇	◆ 13:15~13:45 ボディコンバット30 三浦	◆ 13:55~14:25 リズムミックパンチ 小島	◆ 13:30~14:00 スローエアロビック(背骨の運動) 原	◇◇	◆ 14:00~14:30 ボディコンバット30 三浦
14:40	◆ 14:40~15:10 ゆらす・ほぐすストレッチ 大槻	◆ 14:15~15:00 コンビネーションエアロ 坂上	◆ 14:00~14:30 セルフボディケア はるき	◆ 14:35~15:20 バランス&コア 小島	◆ 14:15~15:15	◆ 14:15~15:00 道具を使ってピラティス 池上	LES MILLS ★★★
15:00	◇	◆ 15:10~15:40 ウエーブストレッチ 坂上	◆ 14:45~15:30 ヘルスアップ体操 はるき	★★	◇◇	◇◇	◆ 14:45~15:15 ボディジャム30 菊地
16:00		◇	★★	★★		15:15~16:00	LES MILLS ★★★
17:00	※新入会随時受付 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					ボディジャム45 菊地	15:30~16:30 ボディバランス60 山辺
18:00	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ー クラス てっちゃん					LES MILLS ★★★	LES MILLS ★★★
19:00	19:30~20:15 Dance fit てっちゃん	◆ 19:15~20:00 ボディシェイプコア 小島	◆ 19:30~20:00 ボディバランス30 山辺	◆ 19:15~19:45 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	◆ 19:00~19:45 ボディパンプ45 三浦	LES MILLS ★★★	18:30閉館 (ジムエリアは18:00終了)
20:00	◆ 20:30~21:30 ボディバランス60 山辺	◆ 20:15~21:15 ZUMBA 小島	◆ 20:15~21:00 ボディパンプ45 三浦	New 青竹ビクス はるき	◆ 20:00~20:45 ボディコンバット45 三浦	LES MILLS ★★★	商標プログラム
21:00	LES MILLS ★★★	◆ 21:25~21:45 すっきりボール 東口	◆ 21:15~21:45 ボディコンバット30 三浦	◆ 20:45~21:30 ボディジャム45 菊地	◆ 21:00~21:45 ボディバランス45 山辺	LES MILLS ★★★	◆ マット使用のクラス
		New	LES MILLS ★★★	LES MILLS ★★★	LES MILLS ★★★	20:30閉館 (ジムエリアは20:00終了)	◆ 初心者の方も安心な、 動きがシンプルなクラス
			LES MILLS ★★★	LES MILLS ★★★	LES MILLS ★★★		★ 初心者の方も安心な、適度 な運動量があるクラス
							◆ 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)							