

スタジオプログラム スケジュール

福知山店 2019年2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 青竹ストレッチ はるき	◆ 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 山辺	◆ 11:30~12:15 バランスボール45 はるき	◆ 11:30~12:30 ~期間限定クラス~ バランスヨガ 山下	◆ 11:30~12:15 シンプルステップ まどか	◆ 11:30~12:00 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 ★★★	★★	◇	★★	★★★	★★★	◇◇
13:00	★ 13:15~13:45 エンジョイエアロ 大槻	◆ 13:15~14:00 ケアヨガ WAKANA	◆ 12:45~13:15 ボディパンプ30 三浦	◆ 13:15~13:45 ZUMBAゴールド 小島	★ 13:15~13:45 ダンベルエクササイズ 原	◆ 12:10~12:55 Funエアロ WAKANA	◆ 12:45~13:45 ボディパンプ60 山辺
14:00	★ 14:00~14:30 エンジョイステップ 大槻	◇◇	◆ 13:30~14:00 ボディコンバット30 三浦	◆ 13:55~14:25 リズムックパンチ 小島	◆ 13:55~14:15 スローエアロビック(背骨の運動) 原	◆ 12:15~13:00 エンジョイエアロ まどか	◆ 14:00~14:10 ボディバランステック ★
15:00	◆ 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	◆ 14:10~14:40 セルフボディケア はるき	◆ 14:35~15:20 バランス&コア 小島	◆ 14:30~15:30 ヨガ 原	◆ 14:15~15:00 道具を使ってピラティス 池上	◆ 14:15~15:15 ボディバランス60 山辺
16:00	◇	◆ 15:10~15:40 ウエーブストレッチ 坂上	◆ 14:50~15:35 ヘルスアップ体操 はるき	★★	◇◇	◆ 15:15~15:45 ボディパンプ30 三浦	◆ 15:25~15:45 すつきりボール 東口
17:00	◆ 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・中級 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・中級 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・中級 てっちゃん	◆ 16:00~16:30 ボディコンバット30 三浦	◆ 18:30閉館 (ジムエリアは18:00終了)
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ンス クラス 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	◆ 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	◆ 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	◆ 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	LES MILLS	商標プログラム
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	◆ 19:30~20:15 ボディバランス45 山辺	◆ 19:00~19:20 コンディショニング20 はるき	◆ 19:30~20:00 コアトレリズム はるき	◆ 19:00~19:45 ボディパンプ45 三浦	◆ マット使用のクラス
20:00	◆ 20:30~21:30 ボディコンバット60 三浦	◆ 20:15~21:00 ZUMBA 小島	◆ 20:30~21:00 ボディパンプ30 山辺	◆ 20:15~20:45 ZUMBAゴールド30 今岡	◆ 20:00~20:45 ボディコンバット45 三浦	◆ 20:00~20:45 ボディコンバット45 三浦	◆ 20:30閉館 (ジムエリアは20:00終了)
21:00	LES MILLS ★★★★★	◆ 21:10~21:30 すつきりボール 東口	◆ 21:15~21:45 ボディコンバット30 三浦	◆ 21:00~21:45 ヨガ 今岡	◆ 21:00~21:45 ボディバランス45 山辺	◆ 21:00~21:45 ボディバランス45 山辺	◆ 初心者の方も安心な、 動きがシンプルなクラス
		◇	★★★	◇◇	★★★	★★★	◆ 初心者の方も安心な、 適度な運動量があるクラス
			LES MILLS		LES MILLS	LES MILLS	◆ 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)