

いきいきランドかが エイムBS 2022年8月・9月プログラムタイムスケジュール

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日・祝		
	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	
10					10:30 ボディパンプ 中野 60		10:45 ヨガ 藤田(尚) 60						10
11	11:00 ベーシック エアロ 玉山 40		11:00 ヨガ 山岸 60		11:00 太極拳 吉村 60								11
12	12:00 ボディコンバット 中村 45		12:30 ZUMBA 西田 45		12:00 ボディコンバット 中野 45		12:15 ボディパンプ 清田 45						12
1			1:45 ベーシック エアロ 大久保 40	2:00 ポールストレッチ 30	1:15 ベーシック ステップ 玉山 40		1:30 ボディコンバット 清田 45		1:00 ボディコンバット 藤田(未) 60		1:30 交替わり プログラム①		1
2	2:45 ヨガ 藤田(尚) 60		2:55 ボディメイク ヨガ 大久保 45		2:30 ZUMBA 江端 45	3:00 ポールストレッチ 30	2:45 ボディメイク ヨガ 清田 45		2:30 ボディパンプ 藤田(未) 45		3:00 交替わり プログラム②		2
3									3:45 ベーシック ステップ 藤田(未) 40				3
4													4
5													5
6							6:30 ボディコンバット 中野 45						6
7	7:00 エンジョイ エアロ 新出 45	7:00 ヨガ 藤田(尚) 60	7:00 エンジョイ ステップ 舟木 45		7:00 ボディパンプ 藤田(未) 45	7:30 ヨガ 山岸 60	7:30 ボディパンプ 中野 60	7:30 ピラティス ベーシック 本多 45	7:30 交替わり プログラム				7
8	8:15 ボディコンバット 中村 45		8:15 エンジョイ エアロ 舟木 45		8:15 ボディコンバット 藤田(未) 60		8:45 ZUMBA 本多 45						8
9									<small>プログラム人数制限(詳細は各教室掲示をご覧ください)</small> ◆スタジオ ……20名様 ※パンプ16名,ステップ15名 ◆サブスタジオ…10名様 ・開始1時間前に、受付で番号札を配布します。 ・開始10分前に、番号順でお入りください。				9

※レッスンは代行、変更になる場合がございます。その際は、別途館内掲示、HPにてお知らせいたします。

※新型コロナウイルス等感染症予防対策として、レッスンに応じ、定員を変更させて頂いております。

※日曜・祝日レッスン担当は裏面に記載してあります。

**※最新情報はホームページ(いきいきランドかがaim BS)をご確認ください。**

お問合せ先:0761-72-8011