

いきいきランドかが エイムBS 2023年1~3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 藤田(未) 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 | | | | 12:00 ボディコンバット 藤田(未) 45 | | 12:15 ボディパンプ 清田 45 | | | | | | 12 |
| 1 | 1:30 ZUMBA 岡 45 | | 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 週替わり 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 週替わり 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 |
| 7 | 7:00 エンジョイ エアロ 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 | 6:30 ボディコンバット 中野 45 | 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 週替わり 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 | | | | | | | | | | | | | 9 |

担当週替わり
予約サイトに

プログラム人数制限(超過は追加費が収支に響く場合があります)
◆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。

※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