

	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								10
11	11:00 ベーシック エアロ 玉山 40		11:00 ヨガ 山岸 60		11:00 ポディパンプ 藤田(未) 60	11:00 太極拳 吉村 60	10:45 ヨガ 藤田(尚) 60						11
12	12:00 ポディコンバット 中村 45				12:00 ポディコンバット 藤田(未) 45		12:15 ポディパンプ 清田 45						12
1	1:30 ZUMBA 岡 45	1:10 ピラティス ベーシック 杉原 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 ポディコンバット 清田 45		1:00 ポディコンバット 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 ポディメイク ヨガ 大久保 45		2:30 ZUMBA 江端 45		2:45 ポディメイク ヨガ 清田 45	2:00 ポールストレッチ 30	2:30 ポディパンプ 藤田(未) 45		3:00 交替わり プログラム②		2
3									3:45 エンジョイ ステップ 藤田(未) 45				3
4													4
5													5
6													6
7	7:15 ベーシック ステップ 舟木 40	7:00 ヨガ 藤田(尚) 60	7:00 ポディパンプ 上坂 45		7:15 ベーシック エアロ 舟木 40	7:30 ヨガ 山岸 60	6:45 エンジョイ エアロ 観本 45	7:45 ポディコンバット 中村(賢) 45	7:45 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 エンジョイ エアロ 舟木 45		8:15 ポディコンバット 中村(賢) 60		8:15 ポディパンプ 中村(慎) 60		8:45 ZUMBA 本多 45						8
9													9

プログラム定員(詳細は店頭掲示版をご確認ください)
 ◆スタジオ …25名
 ※ポディパンプ18名・ステップ17名・ヨガ22名
 ◆サブスタジオ…12名

※レッスンは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。

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