

	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		10:30 ボディパンプ 藤田(未) 60	11:00 太極拳 吉村 60	10:45 ヨガ 藤田(尚) 60						11
12	12:00 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	1:10 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		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		2:00 ポールストレッチ 30		2:30 ZUMBA 江端 45		2:45 ボディメイクヨガ 清田 45	2:00 ポールストレッチ 30	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			2:55 ボディメイクヨガ 大久保 45						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 ボディパンプ 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 榎本 45	7:45 ボディコンバット 中村(賢) 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 ボディコンバット 中村(賢) 60		8:15 ボディパンプ 中村(慎) 60		8:45 ZUMBA 本多 45	7:45 ピラティスベーシック 本多 45					8
9									プログラム定員(詳細は店頭掲示板をご確認ください) ◆スタジオ ……25名 ※ボディパンプ18名・ステップ17名・ヨガ22名 ◆サブスタジオ…12名			9	

※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