

# 2024年10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 ポディパンプ 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 ポディコンバット 杉原 45		12:15 ポディコンバット 中村(賢) 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	1:15 ZUMBA 毛利 45		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		2:20 ベーシック エアロ 大久保 40	2:00 ボールストレッチ 30	2:30 ZUMBA 江端 45	2:00 ヨガ 毛利 60	2:45 ポディメイク ヨガ 清田 45	2:00 ボールストレッチ 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			3:15 ポディメイク 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	6:45 ポディコンバット 中村(賢) 45	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 魁本 45		7:30 交替わり プログラム				7
8	7:45 ベーシック ステップ 舟木 40		8:15 ポディコンバット 中村(慎) 60		8:15 ポディパンプ 中村(慎) 60		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					8
9	8:45 エンジョイ エアロ 舟木 45						8:45 ZUMBA 本多 45		<b>プログラム定員(詳細は店頭掲示版をご確認ください)</b> ◆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			9	

※レッスンは変更になる場合がございます。  
最新情報は館内掲示板、ホームページをご確認ください。

いきいきランドかが エイムBS  
お問合せ先：0761-72-8011