

いきいきランドかが エイムBS 2019年1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	日・祝レッスン担当者
	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												6日(日) ①BODYPUMP 新曲発表 ②BODYCOMBAT 新曲発表
11	11:00 定員制 ベーシックステップ 40 玉山		10:45 ヨガ 60 山岸		11:00 定員制 BODYPUMP 45 金房	11:00 太極拳 60 吉村	11:00 ピラティスベーシック 45 長谷川	11:00 ストレッチ&コア 45 東				13日(日) ①BODYPUMP 長谷川 ②ピラティス60 長谷川
12	12:00 定員制 BODYPUMP 45 金房		12:00 定員制 BODYPUMP 45 長谷川		12:00 BODYCOMBAT 45 金房	12:00 CXWORXテクニック CXWORX 45 長谷川	12:00 CXWORX 45 長谷川					14日(月)祝 ①ヨガ 山岸 ②BODYPUMP 松本
1	1:00 BODYCOMBAT 45 金房		1:00 CXWORXテクニック CXWORX 45 長谷川	高齢者筋力教室 受講完了者のみ 参加可能	1:00 ベーシックエアロ 40 玉山	1:00 キックボクシング 50 佐々木	1:00 フィットネス会員 以外の方もご参加 いただけます!	1:00 定員制 BODYPUMP 60 藤田(未)				20日(日) ①BODYPUMP 金房 ②BODYCOMBAT 金房
2			2:00 ラテンエアロ 50 大久保	2:00 フォロー教室 30 2:40 簡単ストレッチ 30	2:00 MEGADANZ 45 北市	2:00 ピラティスベーシック 45 佐々木	2:00 簡単トレーニング 30 東	2:15 定員制 BODYCOMBAT 60 金房	2:30 定員制 ポールストレッチ 30	2:30 2:30 2:30 2:30	2:30 2:30 2:30 2:30	27日(日) ①ヨガ 山岸 ②ZUMBA45 山崎
3	3:00 ヨガ 60 藤田(尚)		3:05 ボディメイクヨガ 45 大久保			3:00 オリジナルエアロ 50 佐々木	3:00 簡単ストレッチ 30	3:30 POMBA 45 金房				
4												4:00 4:00 4:00 4:00
5												
6	6:45 定員制 ベーシックステップ 40 舟木		6:30 CXWORXテクニック CXWORX 45 長谷川	6:30 ボディメイクヨガ 45 筆谷	6:30 定員制 BODYPUMP30 30 藤田(未)	6:30 ピラティスベーシック 45 本多	6:30 エンジョイエアロ 45 藤田(未)	6:30 7:30 7:30 7:30	6:30 7:30 7:30 7:30	6:30 7:30 7:30 7:30	6:30 7:30 7:30 7:30	5日 ヨーガ 担当: 山岸
7	7:40 オリジナルエアロ 50 舟木	7:30 ヨガ 60 藤田(尚)	7:30 定員制 BODYPUMP 60 長谷川	7:30 ストレッチ&コア 45 東	7:15 BODYCOMBAT 60 藤田(未)	7:30 ZUMBA 45 本多	7:30 交代わりレッスン 45~60	7:30 交代わりレッスン 45~60				12日 ZUMBA45 担当: 山崎
8	8:40 HIPHOP 60 藤田(尚)		8:45 BODYCOMBAT 45 松本	8:30 定員制 ポールストレッチ 30 東	8:30 オリジナルエアロ 50 北市	8:30 定員制 BODYPUMP 60 松本						19日 ヨーガ 担当: 山岸
9												26日 ヨーガ 担当: 山岸

**定員制**



この表示がついているクラスは、**定員制**です。  
**開始15分前に整理券を配布**しますので、スタジオ前壁側に待機をお願いいたします。シューズやお荷物のみでの待機はご遠慮ください。  
**開始10分前にスタジオ開放**いたします。その他のクラスも同様10分前に開放いたします。

5日 ヨーガ  
担当: 山岸  
12日 ZUMBA45  
担当: 山崎  
19日 ヨーガ  
担当: 山岸  
26日 ヨーガ  
担当: 山岸

<定員レッスン>  
 ◆ステップ...15名様  
 ◆BODYPUMP...21名様  
 その他イベント時には定員をもうけさせていただきます  
 スタジオには、前のクラスがスタートした後、順番についていただけます

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。

お問い合わせ: 0761-72-8011