

いきいきランドかが エイムBS 2018年12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 | | | | | | | | | | | | 2日(日) ①BODYPUMP 山本(和) ②BODYCOMBAT 山本(和) |
| 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 | | | | 9日(日) ①ヨガ 山岸 ②BODYCOMBAT 前田 |
| 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 | | | | | 16日(日) 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 | 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) | | | 23日(日) ①ZUMBAクリスマスver 山崎 13:00~14:00 ②クリスマスエアロ 舟木 14:30~15:30 ③BODYCOMBAT75 金房 16:00~17:15 前田 他 |
| 2 | | | 2:00 ラテンエアロ 50 大久保 | 2:00 フォロー教室 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 BODYCOMBAT 60 金房 | 2:30 定員制 ポールストレッチ 30 | 2:30 交替わりプログラム① | 24日(月・祝) ①ヨガ 山岸 ②BODYCOMBAT 松本SP 70分 |
| 3 | 3:00 ヨガ 60 藤田(尚) | | 3:05 ボディメイクヨガ 45 大久保 | 2:40 簡単ストレッチ 30 | | | 3:00 オリジナルエアロ 50 佐々木 | 2:40 簡単ストレッチ 30 | 3:30 POMBA 45 金房 | | 4:00 交替わりプログラム② | 30日(日) 休館日 |
| 4 | | | | | | | | | | | | ※23日のレッスンは全て無料です |
| 5 | | | | | | | | | | | | 定員制 ↑ |
| 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 担当変更 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) | | | 1日 BODYPUMP45 担当: 松本 |
| 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 | | | 8日 BODYCOMBAT45 担当: 金房 |
| 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 | 8:30 オリジナルエアロ 50 北市 | | 8:30 定員制 BODYPUMP 60 松本 | | | | | 15日 BODYCOMBAT45 担当: 藤田(未) |
| 9 | | | | | | | | | | | | 22日 ヨーガ ※60分 担当: 山岸 |
| | | | | | | | | | | | | 29日 休館日 |
| | | | | | | | | | | | | ＜定員レッスン＞ ◆ステップ...15名様 定員制 ◆BODYPUMP...21名様 その他各イベント時には定員をもうけさせていただく場合がございます 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