

いきいきランドかが エイムBS 2019年5月プログラムタイムスケジュール

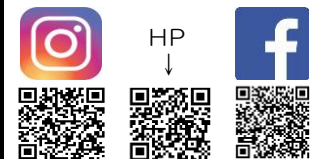
	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日・祝	日・祝レッスン担当者
	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ		
10												10
11	11:00 定員制 ベーシック ステップ 玉山 40		10:45 ヨガ 山岸 60		11:00 定員制 BODYPUMP 金房 60	11:00 太極拳 吉村 60	11:00 ピラティス ベーシック 長谷川 45					11
12	12:00 定員制 BODYPUMP 金房 45		12:00 定員制 BODYPUMP 長谷川 45		12:15 BODYCOMBAT 金房 45		12:00 CXWORXテクニック CXWORX 長谷川 45				12:00 週替わり プログラム①	12
1	1:00 BODYCOMBAT 金房 45		1:00 CXWORX テクニック 長谷川 45	高齢者筋力教室 受講完了者のみ 参加可能	1:15 ベーシック エアロ 玉山 40		1:00 ベーシック エアロ 佐々木 40	1:00 ストレッチ &コア 東 45	1:00 定員制 BODYPUMP 藤田(未) 60		1:30 週替わり プログラム②	1
2	2:15 ヨガ 藤田(尚) 60		2:00 ラテンエアロ 大久保 50	2:00 フォロー教室 30	2:00 定員制 ポールストレッチ 30		2:00 定員制 BODYPUMP 松本 45	2:00 ピラティス ベーシック 佐々木 45	2:15 BODYCOMBAT 金房 60	2:30 ポールストレッチ 30	3:00 週替わり プログラム③	2
3	3:30 簡単 HIPHOP 藤田(尚) 50		3:05 ボディメイク ヨガ 大久保 45	2:40 簡単ストレッチ 30	2:45 ZUMBA 江端 45		3:00 オリジナル エアロ 佐々木 50		3:30 定員制 ベーシック ステップ 藤田(未) 40			3
4												4
5								Jrバレエ教室 ※有料				5
6	6:30 定員制 ベーシック ステップ 舟木 40	6:30 定員制 ポールストレッチ 30	6:30 CXWORXテクニック CXWORX 長谷川 45	6:30 ヨガ 川崎 45	6:15 定員制 BODYPUMP45 藤田(未) 45		6:30 ピラティス ベーシック 本多 45		6:30 エンジョイ エアロ 藤田(未) 45	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">定員制</p> <p>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</p> </div>	6	
7	7:30 エンジョイ エアロ 舟木 45	7:15 ヨガ 藤田(尚) 60	7:30 定員制 BODYPUMP 長谷川 60	7:30 ストレッチ &コア 45	7:15 BODYCOMBAT 藤田(未) 60		7:30 ZUMBA 本多 45		7:30 ヨガ 山岸 60		7	
8	8:30 HIPHOP 藤田(尚) 60		8:45 BODYCOMBAT 山内 45		8:30 オリジナル エアロ 北市 50		8:30 バレーシェイプ 本多 45				8	
9											9	

※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。

※サブスタジオのクラスは会員外の方もご参加できます。

お問い合わせ：0761-72-8011

Insta、FB、HPはこちら



定員制

<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