

いきいきランドかが エイムBS 2019年6月プログラムタイムスケジュール

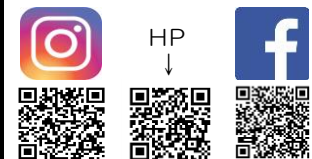
	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日・祝	日・祝レッスン担当者
	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ		
10												2日
11	11:00 定員制 ベーシック ステップ 玉山 40		10:45 ヨガ 山岸 60		11:00 定員制 ボディパンプ 金房 60	11:00 太極拳 吉村 60	11:00 ピラティス ベーシック 長谷川 45					11日
12	12:00 定員制 ボディパンプ 金房 45		12:00 定員制 ボディパンプ 長谷川 45		12:15 ボディコンバット 金房 45		12:00 ボディバランス 長谷川 45				12:00 週替わり プログラム①	12日
1	1:00 ボディコンバット 金房 45		1:00 ボディバランス 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 ボディパンプ 藤田(未) 60		1:30 週替わり プログラム②	1日
2	2:15 ヨガ 藤田(尚) 60		2:00 ベリ-シェイプ 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 ボディパンプ 松本 45	2:00 定員制 ピラティス ベーシック 佐々木 45		2:15 ボディコンバット 金房 60	2:30 定員制 ポールストレッチ 30	3:00 週替わり プログラム③	2日
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日
4			内容or時間or担当者変更									4日
5												5日
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 ボディバランス 長谷川 45	6:30 ヨガ 川崎 45	6:15 定員制 ボディパンプ 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	6:30 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		6日
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 ボディパンプ 長谷川 60	7:30 ストレッチ &コア 45	7:15 ボディコンバット 藤田(未) 60		7:30 ZUMBA 本多 45		7:30 ヨガ 山岸 60			7日
8	8:30 HIPHOP 藤田(尚) 60		8:45 ボディコンバット 山内 45		8:30 オリジナル エアロ 北市 50		8:30 ベリ-シェイプ 本多 45					8日
9												9日

※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