フィットネスクラブ　ペアーレVIE　クラブレッスン表　2024年4月～2024年9月

☎ 0277-44-8000

	月	火	水	木	金	土
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:30						9:30～10:45 はじめての大人のバレエ 関田・鳥羽(沙)・鳥羽(麻)
10:00		9:45～10:45 ピラティス 早川	10:30～12:00 エアロビクス 中村		10:30～11:30 ZUMBA(ズンバ) 斉藤	
11:00	※ 11:00～12:00 ウェイクアップ エクササイズ **井倉**	11:00～12:00 からだにやさしいヨガ 早川	10:30～11:15 ストレッチポール® 市川	10:45～11:30 コンディショニングエアロ 福士		11:00～12:00 アシュタンガヨガビギナー Mitsuki
12:00	12:15～13:15 楽しいステップ (踏み台昇降) 井倉		12:15～13:00 筋膜リリース 竹澤	11:45～12:30 ピラティス 福士	11:45～12:45 美 ボディ フラ(nani Aloha) KAORI	
13:00					NEW 13:30～14:30 きれいをつくるエクササイズ ～ストレッチ・筋トレ・ヨガ・ベリーダンス～ 斉藤	
14:00			14:00～15:00 コアトレーニング 伊藤	13:30～14:30 たのしく減量トレーニング 竹澤		
15:00			15:00～16:30 はじめての太極拳 須永		15:15～16:15 ひざの痛み・肩こり・猫背・ 腰痛予防エクササイズ 髙橋(登)	14:25～15:25 ダイエットビューティーヨガ 中島
16:00						
17:00	18:00～19:00 SALSATION(サルセーション) MISA					17:00～18:15 エアロビクス 橋本
18:00	18:30～19:30 アシュタンガヨガビギナー 長谷川		NEW 18:30～19:30 エアロビクス 和田	18:30～19:30 ハタヨガ・ベーシック 斉藤		
19:00	※ 19:15～20:15 フィットネス フラ 野口 ・織田 ・**大井**	18:45～19:45 ジャズダンス 小嶋		18:45～19:30 ZUMBA(ズンバ) MISA	18:30～19:30 ピラティス 福士	
20:00	19:40～20:40 ボディメイクヨガ 長谷川			19:45～20:45 リラックスヨガ 高實子	19:45～20:45 エアロビクス 井倉	
21:00						

定員数有り

■ ・・・ 3F スタジオ2

※ ・・・ 変更講座

講座によっては時間・内容等、変更になる場合がございますのでご了承下さい。

㊟開始時間を過ぎての参加は危険防止の為、ご遠慮下さい。