Studio Program Schedule

松阪　2024 3/1～3/31

月曜日

【定員30名】
- セルフケア 奥村(和) 9:30～10:30
- らくらくエアロ 奥村(和) 10:45～11:45
- リラックスヨガ 佐久間 12:00～13:00
- リトモス60 MAYUMI 13:15～14:15
- リリース＆ピラティス MAYUMI 14:30～15:30
- 卓球教室 野末 16:00～17:00
- GROUP-POWER45 荒川◆ 19:00～19:45
- GROUP-fight45 赤尾◆ 20:00～20:45

火曜日

【定員30名】
- ピラティス 平松 9:30～10:30
- SALSATION FUKU 10:45～11:45
- リズムチェンジエアロ 橋井 12:00～13:00
- バランスヨガ 橋井 13:15～14:15
- HIP HOP 伊藤 14:50～15:50
- GROUP-CENTERGY45 武田 19:00～19:45
- GROUP-POWER60 大辻◆ 20:00～21:00

水曜日

- はじめてヨガ EMI 9:15～10:15
- かんたんステップ EMI 10:30～11:00
- GROUP-CENTERGY45 上込 11:15～12:00
- らくらくエアロ 中野 12:15～13:15
- 美腰ヨガ 中野 13:30～14:30
- バレトン MAYUMI 14:45～15:30
- 卓球教室 野末 16:00～17:00
- ヨガリラックス 奥村(和) 19:00～20:00
- 脂肪燃焼エアロ 奥村(和) 20:15～21:00

木曜日

- やさしいエアロ 田口 9:30～10:00
- はじめてヨガ 田口 10:15～11:15
- ZUMBA 小藪 11:30～12:30
- きれいヨガ 小藪 12:45～13:45
- フラダンス 市川 15:25～16:25
- GROUP-POWER45 大辻◆ 18:30～19:15
- GROUP-fight45 赤尾◆ 19:30～20:15
- GROUP-CENTERGY45 上込 20:30～21:15

金曜日

- 卓球教室 野末 9:15～10:15
- 脂肪燃焼エアロ 中野 10:30～11:30
- SALSATION FUKU 11:45～12:45

【定員30名】
- コアコンストレッチ FUKU 13:00～13:45
- 清身ヨガ 佐久間 14:00～15:00
- ★キッズダンス 宮田 16:30～18:35
- 脂肪燃焼エアロ 田村◆ 19:15～20:00

【定員30名】
- 筋膜ポールストレッチ 田村◆ 20:15～21:00

土曜日

- ポルドブラ 橋井 10:00～11:00
- ヨガフロー 橋井 11:15～12:15
- GROUP-fight45 赤尾◆ 12:30～13:15
- リトモス60 MAYUMI 13:35～14:35
- GROUP-CENTERGY45 武田 14:50～15:35
- ★空手教室 土屋 16:15～17:15

日曜日

- GROUP-CENTERGY60 上込 10:00～11:00
- かんたんエアロ 川上 11:15～11:45
- らんらんエアロ 川上 12:00～13:00
- GROUP-POWER60 赤尾◆ 13:15～14:15

初心者の方向け
カルチャークラス★
男性スタッフ◆
※一部プログラムを定員制としております。

JOY FIT 24