Studio Program Schedule

松阪　2024 4/1〜4/30

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

【定員30名】
- ボールストレッチ スタッフ 14:00〜14:30

新レッスン

- 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

【定員30名】
- ボールストレッチ スタッフ 14:30〜15:00

新レッスン

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