Studio Program Schedule

松阪　2024 10/1～10/31

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

CENTERGY
GROUP-CENTERGY45
武田
19:00～19:45

fight
GROUP-fight45
西尾◆
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

fight
GROUP-fight45
武田
19:00～19:45

POWER
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

CENTERGY
GROUP-CENTERGY45
上込
11:15～12:00

ステップアップエアロ
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】
ポールストレッチ
スタッフ
14:00～14:45

フラダンス
市川
15:25～16:25

POWER
GROUP-POWER45
大辻◆
18:30～19:15

fight
GROUP-fight45
西尾◆
19:30～20:15

CENTERGY
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

POWER
GROUP-POWER45
大辻◆
12:30～13:15

リトモス60
MAYUMI
13:35～14:35

CENTERGY
GROUP-CENTERGY45
武田
14:50～15:35

★空手教室
土屋
16:15～17:15

日曜日

CENTERGY
GROUP-CENTERGY60
HISAKO
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

fight
GROUP-fight45
武田
13:15～14:00

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