

Sports Studio Theory レッスンプログラム

☆祝日は特別レッスンとなります

2021年7月

	月		火		水		木		金		土		日	
	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F
10:00	BODYPUMP 10:30~11:30 藤野智子	TeePee 10:00~12:30	BODYBALANCE 10:30~11:30 藤野智子	TeePee 10:00~12:30		TeePee 10:00~12:30		TeePee 10:00~12:30	はじめてエアロ 10:30~11:30 佐藤まゆみ	TeePee 10:00~12:30	ZUMBA 10:30~11:30 小網孝子			TeePee 10:00~12:30
12:00	BODY COMBAT 12:30~13:30 後藤侑也		BODY PUMP 12:30~13:30 後藤侑也			BODYCOMBAT 13:00~14:00 後藤侑也		ZUMBA 13:15~14:15 小網孝子						BODYCOMBAT 13:00~14:00 プラクティスレッスン 無料
14:00	BODY PUMP 14:30~15:30 後藤侑也			青竹stretch 14:00~15:00 原理江							ファンクショナル ローラーピラティス 14:30~15:30 伊崎かおり			BODYBALANCE 13:30~14:30 藤野智子
15:00						BODYBALANCE 15:00~16:00 藤野智子		はじめてエアロ 15:15~16:15 佐藤まゆみ		ZUMBA 15:00~16:00 小網孝子	リラックスヒール 14:45~15:45 阿南智恵			
16:00												バレトン 16:00~17:00 伊崎かおり		
17:00													BODY PUMP 17:30~18:30 工藤宏一	
18:00														
19:00	ステップイクササイズ 19:30~20:30 阿南智恵		BODYPUMP 19:30~20:30 後藤侑也			WAVE RING ストレッチ 19:15~20:15 佐藤まゆみ		エアロビクス 初級 19:15~20:15 佐藤まゆみ			BODYBALANCE 19:00~20:00 藤野智子			
20:00				ファンクショナル ローラーピラティス 20:30~21:30 伊崎かおり						エアロビクス 中級 19:30~20:30 原理江				
21:00	BODYPUMP 21:15~22:15 工藤宏一	ピラティス 21:00~22:00 阿南智恵	BODY COMBAT 21:15~22:15 後藤侑也		BODYPUMP 21:15~22:15 工藤宏一		BODY PUMP 21:00~22:00 藤野智子			BODYCOMBAT 21:15~22:15 プラクティスレッスン 無料				
22:00														

LINE公式アカウントで
最新情報をチェック!



7月はどのレッスンも1レッスン¥1000(税込み)で受講できます!

プラクティスレッスンは無料で受講できます