

Sports Studio Theory レッスンプログラム

2021/10/1～10/31

	月		火		水		木		金		土		日	
	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F	2F	3F
10:00		TeePee	BODYBALANCE 10:30～11:30 藤野智子	TeePee	エアビクス中級 10:15～11:15 阿南智恵	TeePee		TeePee	BODYBALANCE 10:00～11:00 伊崎かおり	TeePee	ZUMBA 10:30～11:30 小網孝子			TeePee
11:00		10:00～12:30		10:00～12:30										10:00～12:30
12:00			BODY PUMP 12:00～13:00 後藤侑也		BODYCOMBAT 11:45～12:45 後藤侑也				BODY PUMP 11:30～12:30 藤野智子			BODY PUMP 12:00～13:00 後藤侑也 テック無料		
13:00														
14:00			エアビクス中級 14:00～15:00 原理江		BODY PUMP 13:30～14:30 後藤侑也 テック無料			ZUMBA 13:15～14:15 小網孝子	BODYCOMBAT 13:15～14:15 後藤侑也		BODYCOMBAT 13:30～14:30 後藤侑也		ボクササイズ 13:00～14:00 村田夏菜 無料 17日以降	BODYBALANCE 13:30～14:30 藤野智子
15:00				BODYBALANCE 15:15～16:15 原理江		BODYBALANCE 15:00～16:00 藤野智子		BODYBALANCE 14:30～15:30 原理江		ピラティス&ストレッチ 14:45～15:45 阿南智恵		バレトン 14:45～15:45 伊崎かおり		
16:00			BODYCOMBAT 15:30～16:30 後藤侑也 テック無料					はじめてエアロ 15:15～16:15 佐藤まゆみ						
17:00												ファンクショナル ローラーピラティス 16:15～17:15 伊崎かおり		
18:00												BODY PUMP 17:30～18:30 工藤宏一		
19:00														
20:00	ステップエクササイズ 19:15～20:15 阿南智恵		BODYPUMP 19:30～20:30 後藤侑也		WAVERING ストレッチ 19:15～20:15 佐藤まゆみ	BODYCOMBAT 19:30～20:30 後藤侑也 テック無料	エアロビクス 初中級 19:15～20:15 佐藤まゆみ		エアロビクス 中級 19:30～20:30 原理江	ZUMBA 19:15～20:15 小網孝子				
21:00	BODYPUMP 20:45～21:45 工藤宏一	ピラティスロー 20:30～21:30 阿南智恵	BODYCOMBAT 21:00～22:00 後藤侑也	ファンクショナル ローラーピラティス 20:45～21:45 伊崎かおり		BODY PUMP 21:15～22:15 工藤宏一 テック無料	ボクササイズ 20:30～21:30 村田夏菜 無料 14日以降	BODYBALANCE 21:00～22:00 藤野智子	ボクササイズ 21:00～22:00 村田夏菜 無料 15日以降					
22:00														

ネット予約はこちらから



このイラスト付きのレッスンはシューズが必須となります



テックレッスンとボクササイズは無料で受講できます