

Program Time Schedule

年 月



三沢

[illegible]

Program
Time Schedule

2023 年 12 月



MON 月曜日		TUE 火曜日		WED 水曜日		THU 木曜日		FRI 金曜日		SAT 土曜日		SUN 日曜日						
Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム		Studio スタジオ/ショートプログラム						
10:00						休館日							10:00					
10:30													10:30					
11:00	 11:15～12:00 柏崎 エアロ入門 筋トレ (45分)			 11:15～11:45 嵯峨 ストレッチボール(30分)			 11:15～12:00 本堂 ステップ入門 筋トレ (45分)		 11:00～11:45 本堂 GROUP FIGHT(45分)			 11:00～11:45 FUNクラス(45分) * 毎週内容が変わります	11:00					
11:30			スモールクラス 11:30～11:45					スモールクラス 11:30～11:45					11:30					
12:00		11:30～12:15 下斗米 ローインパクト(45分)											12:00					
12:30	12:15～13:00 下斗米 ZUMBA®(45分)			12:00～12:45 本堂 エアロサーキット ストレッチ (45分)			12:15～13:00 本堂 ZUMBA®(45分)		12:00～12:45 高橋 ラテンエクスプレスコンサルサ® (45分)				12:30					
13:00		12:30～13:30 中川原 太極拳(60分)								スモールクラス 12:50～13:05			13:00					
13:30	 13:15～14:00 下斗米 美ユティホ®ティウエーブ® (45分)		スモールクラス 13:05～13:20		13:00～13:45 工藤 キックボクシング(45分)			 13:15～14:00 下斗米 エアロ初級(45分)		13:15～14:00 下斗米 ZUMBA®(45分)			13:30					
14:00			スモールクラス 13:35～13:50										14:00					
14:30							スモールクラス 13:50～14:05		スモールクラス 14:05～14:20		14:15～15:00 下斗米 JSAホールストレッチ(45分)	スモールクラス 14:05～14:20	14:30					
15:00													15:00					
15:30													15:30					
ジム利用:月曜日～金曜日・土曜日10:30～ 日曜日10:00～														フール利用:月曜日～金曜日・日曜日10:00～ 土曜日11:00～		※平日15:00～18:30までは使えません ※14:00～17:30までは使えません		
18:00														18:00				
18:30	 18:45～19:15 柏崎 エアロ入門(30分)												18:30					
19:00		18:30～19:00 本堂 ストレッチボール(30分)			18:30～19:00 嵯峨 ステップサーキット(30分)								19:00					
19:30	 19:30～20:00 本堂 GROUP FIGHT(30分)		スモールクラス 19:05～19:20			19:15～20:00 本堂 ZUMBA®(45分)							19:30					
20:00								18:30～19:15 下斗米 JSAホールビラティス(45分)					20:00					
20:30		19:30～20:15 高橋 ラテンエクスプレスコンサルサ® (45分)						19:30～20:15 下斗米 ZUMBA®(45分)					20:30					
21:00													21:00					
21:30													21:30					
22:00													22:00					