

アレスト八代 スタジオエクササイズ プログラム

2018. 10月～

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00				休 館 日				
		快足ピクス (黒川) 10:10～10:40						
11:00	コンビネーション (右田) 10:40～11:40	はじめてエアロ (黒川) 10:50～11:20	初級エアロ (高良) 10:30～11:20			バレエ ストレッチ (鬼塚) 10:30～11:20	簡単エアロ (高良) 10:30～11:20	フリー プログラム 10:30～11:30
12:00	パワーヨガ (右田) 11:50～12:40	初中級エアロ (MOMO) 11:30～12:20	ZUMBA (高良) 11:35～12:25			ラテンシェイプ (YU-KA) 11:30～12:30	ZUMBA (高良) 11:35～12:25	フリー プログラム 11:40～12:40
13:00		ナチュラル スタイル ヨガ (黒川 順子) 13:00～14:00				ヒップホップ (YU-KA) 12:40～13:40	基礎ピラティス (宮村) 12:40～13:10	
14:00	ロウインパクト (池上) 13:30～14:20		DISCO WORLD JWI (MOMO) 13:30～14:30				ピラティス (宮村) 13:15～14:00	
		簡単エアロ (MOMO) 14:15～14:45				筋トレde ボディシェイプ ～代謝アップで痩せ体質に～ (mio) 13:50～14:20		
15:00	ボディシェイプ (池上) 14:30～15:20	太極舞 (MOMO) 14:50～15:20	ドラゴンシェイプ ショート (松下) 14:45～15:15			アンチエイジング yoga ～内側から綺麗～ (mio) 14:30～15:30		
			筋コンディショニング (俣村) 15:20～15:30					
16:00								

○スタジオ入室時間○

15～30分クラス→スタート後の入室は出来ません
35～60分クラス→スタートから5分以内までの入室は可能です
 ※皆様が安全にレッスンを楽しんでいただく為ですので
 ご理解、ご協力をお願い致します

19:00							
20:00	バレエ ストレッチ (鬼塚) 19:15～20:15	簡単エアロ(1・3・5週) ボディシェイプ(2・4週) (右田) 19:30～20:20	気功太極拳 (松永) 19:30～20:20		はじめてエアロ (MOMO) 19:30～20:00	フリー プログラム 19:30～20:30	
					初中級エアロ (MOMO) 20:10～21:00		
21:00	ドラゴンシェイプ サーキット (松下) 20:30～21:30	パワーヨガ (右田) 20:30～21:20	ボディトレーニング (俣村) 20:30～21:00 よかヨガ30 (田邊) 21:10～21:40				