

Zip 琴似 スタジオ NEW プログラム 2024.07~

	火曜	水曜	木曜	金曜		土曜	日曜	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	
10	かんたんエアロ 10:10-10:50 フジオ	リンパヨガ 10:15-11:00 酒井		あへあほウンダー & 足裏マッサージ 10:20-11:05 なおさん	10 10		太極舞 10:20-11:00 太田	10
11	ゆる~いストレッチ 10:55-11:25 フジオ	リンパマッサージ 11:10-11:40 酒井		X-B 11:15-11:45 整えヨガ 11:15-12:00 ※隔週	11 11	REEJAM 11:30-12:15 SAKI	ZUMBA 11:20-12:00 太田	11
12	丹田体操 11:35-12:20 宏樹	ステップエアロ 11:50-12:35 SHIHO	サルセッション 11:40-12:25 西村	横浜 フリーチャチャ 12:15-13:00 RIKIYA	12 12		ピラティス 12:15-13:00 西	12
13	ヨガ 12:30-13:15 矢崎	ZUMBA 12:45-13:30 SHIHO	ピラティス 12:40-13:25 西	ピラティス 13:20-14:05 佐藤	13 13	ヤムナボディ コンディショニング 12:40-13:25 海沼	ソフトエアロ30 13:20-13:50 西	13
14	バレエ エクササイズ 13:25-14:10 奥泉				14 14			14
19	HIIT 19:00-19:30 YUKI	BM BOXING 19:10-19:55 フジオ	REEJAM 19:00-19:45 SAKI	ZUMBA 19:10-19:55 太田	19 15			15
20	X-B 19:40-20:25 YUKI	ダンスJAM 20:10-20:55 Tomo	X-B(隔週) 20:00-20:45 YUKI	ベーシックヨガ 20:15-21:00 酒井	20 16			16
21	<p>ジム営業時間は平日21:30 土曜20:30 日曜18:30までとなります。 ※火・水・木12:00~18:00/20:00~ 金・土・日14:00~ は ジムスタッフが不在となり お客様ご自身でトレーニングが可能となります。 詳細は別紙をご覧ください。</p>				21 17			17