

2024 Zip平岸 成人スタジオプログラム (年末)

	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)	12/28(土)	12/29(日)	12/30~ 1/2(木)		
	営業時間 10:00~22:00 ジム 10:00~21:30 プール 10:00~21:00				ジム 20:30迄	ジム 18:30迄			
	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	1F Aスタジオ	B1F Bスタジオ	B1F Bスタジオ		
10		あへあほ ウンドー 10:20-11:05 ツダ アヤコ		SOULダンス 10:20-11:20 ケイスケ		あへあほウンドー& 足裏マッサージ 10:20-11:05 なおさん		ZUMBA 10:20-11:05 太田 明博	
11	横浜フリー チャチャ 11:30-12:15 SoulWave	BODYPUMP45 11:30-12:15 深津 沙織 (定員19名)	しっかり筋トレ 11:30-12:00 深津 沙織	ピラティス 11:15-11:45 稲田 颯	ZUMBA 11:30-12:15 後藤 玲奈	ヤムナボディ &フット 11:20-12:20 (定員10名) 小笠原 美穂	BODYPUMP 11:30-12:30 (定員19名) 深津 沙織	シンプルエアロ 11:30-12:10 太田 明博	かんたんエアロ 11:30-12:10 フジオ
12		ZUMBA GOLD 12:30-13:15 AYA							ミット ボクシング 12:30-13:10 フジオ
13									ルーシー ダットン 13:30-14:15 金谷 香純
14								BODYPUMP 14:15-15:15 (定員19名) 吉田 君義	
19			REEJAM 19:15-20:00 後藤 紗希		ヨガ/ストレッチ 19:10-19:40				
20		BODYPUMP 19:40-20:40 (定員19名) 三宮 好尋		BODYCOMBAT45 20:10-20:55 後藤 紗希	HIIT 20:00-20:40 GYM		BODYPUMP45 20:00-20:45 吉田 公義 (定員19名)	BODYCOMBAT 15:30-16:30 吉田 君義	
21								ストレッチ30 16:45-17:15	
21	<ul style="list-style-type: none"> ●スタジオ参加者定員がある場合はレッスン枠内に記載しています。 (ボディパンプのみ整理券をジムカウンターにて30分前に配付開始します) ●マスクは任意でご着用下さい、スタジオ内は僅かに換気させて頂いております。 ●都合により急な休講、代行や代替レッスンなどは館内掲示にて告知致します。 							営業時間 10:00~19:00 ジム10:00~18:30 プール10:00~18:00	

年末年始休業

2025 Zip平岸 成人スタジオプログラム (年始)

1/3(金)		1/4(土)	1/5(日)	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)					
営業時間 10:00-19:00		ジム 20:30迄	ジム 18:30迄	営業時間 10:00~22:00 ジム 10:00~21:30 プール 10:00~21:00							ジム 20:30迄	ジム 18:30迄			
1F スタジオ	B1F Bスタジオ	B1F Bスタジオ	B1F Bスタジオ								B1F Bスタジオ	B1F Bスタジオ			
10			ZUMBA 10:20-11:05 太田 明博								ZUMBA 10:20-11:05 太田 明博				
11	ヤмнаボディ &フット 11:20-12:20 (定員10名) 小笠原 美穂	LES MILLS BODYPUMP 11:30-12:30 (定員15名) 深津 & 吉田 ジョイントレッスン	シンプルエアロ 11:30-12:10 太田 明博	かんたんエアロ 11:30-12:10 フジオ	11	横浜フリー チャチャ 11:30-12:15 SoulWave	LES MILLS BODYPUMP45 11:30-12:15 深津 沙織 (定員19名)	ZUMBA 11:30-12:15 中保 ゆか	しっかり筋トレ 11:30-12:00 深津 沙織	ピラティス 11:15-11:45 福田 憩	ZUMBA 11:30-12:15 後藤 玲奈	ヤмнаボディ &フット 11:20-12:20 (定員10名) 小笠原 美穂	LES MILLS BODYPUMP 11:30-12:30 (定員19名) 深津 沙織	シンプルエアロ 11:30-12:10 太田 明博	かんたんエアロ 11:30-12:10 フジオ
12					12		ZUMBA GOLD 12:30-13:15 AYA								ミット ボクシング 12:30-13:10 フジオ
13				休館日								ルーシー ダットン 13:30-14:15 金谷 香純			
14			LES MILLS BODYPUMP 14:15-15:15 (定員15名) 吉田 & 深津 ジョイントレッスン	14									LES MILLS BODYPUMP 14:15-15:15 (定員19名) 吉田 君義		
15			LES MILLS BODYCOMBAT 15:30-16:30 吉田 君義	15			ヨガ/ストレッチ 19:10-19:40						LES MILLS BODYCOMBAT 15:30-16:30 吉田 君義		
16				16		LES MILLS BODYPUMP 19:40-20:40 (定員19名) 三宮 好尋	REEJAM 19:15-20:00 後藤 紗希		LES MILLS BODYCOMBAT45 20:10-20:55 後藤 紗希	16	HIIT 20:00-20:40 GYM	LES MILLS BODYPUMP45 20:00-20:45 吉田 公義 (定員19名)			
17			ストレッチ30 16:45-17:15	17	<p>●スタジオ参加者定員がある場合はレッスン枠内に記載しています。 (ボディパンプのみ整理券をジムカウンターにて30分前に配付開始します)</p> <p>●マスクは任意でご着用下さい、スタジオ内は僅かに換気させて頂いております。</p> <p>●都合により急な休講、代行や代替レッスンなどは館内掲示にて告知致します。</p>							ストレッチ30 16:45-17:15	17		