

スタジオタイムスケジュール

スポーツクラブ アドヴァンスむそた

2022年4月～

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 |
|-------|--|--|--|--|---|---|
| | メインスタジオ | メインスタジオ | メインスタジオ | メインスタジオ | メインスタジオ | メインスタジオ |
| 10:00 | 10:00～10:45 癒しのヨーガ 吉野 美栄 | 9:45～10:15 エアロZERO 根来 紀子 | NEW 9:45～10:10 アドヴァンス・ストレッチ | 9:45～10:10 アドヴァンス・ストレッチ | 変更 9:45～10:30 リフレッシュヨガ 辻 須美代 | 10:00～10:45 ベーシックヨガ 中川 由香里 |
| 11:00 | 11:00～11:30 ビギナーエアロ 宇佐美 まり子 | 10:25～10:55 ビギナーステップ 根来 紀子 | 変更 10:15～10:45 太極拳入門 谷口 のり子 変更 10:50～11:20 太極拳 谷口 のり子 | 10:20～11:05 ピラティス 兼次 富美子 | 10:45～11:30 体質改善ヨガ 中谷 真理 | 11:00～11:30 ビギナーステップ 宇佐美 まり子 |
| 12:00 | 11:45～12:30 エアロマニア 宇佐美 まり子 | 11:10～11:55 癒しのヨーガ 小浦 千束 | 11:30～12:15 フラダンス(中級) 森永 ひとみ | 11:15～12:00 ZUMBA 兼次 富美子 | | 11:40～12:25 ベーシックエアロ 宇佐美 まり子 |
| 13:00 | 12:45～13:30 フラダンス(初心級) 森永 ひとみ | 12:10～12:55 リラクゼーションヨガ 井田 真美 | | 12:15～13:00 リラクゼーションヨガ 井田 真美 | | 12:35～13:15or12:35～13:05 美筋シェイプor引き締めトレーニング 宇佐美 まり子 ※日程は事前に館内にて提示致します。 |
| 14:00 | 13:40～14:25 フラダンス(中級) 森永 ひとみ | | | 13:15～14:00 脳トレピクス 横山 安紀子 | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | 予約制について | | | | | |
| 17:00 | 全レッスン定員15名 フロントにてご予約ください ※電話予約はございません | | | ・予約開始時間 朝のレッスン 9:30～ 夜のレッスン 18:00～ ※土曜日のみ16:30～ <small>※予約券がない場合は、受講することはできません</small> | | |
| 18:00 | | | | | 17:30～18:10 美筋シェイプ 宇佐美 まり子 | |
| 19:00 | 19:15～20:00 ZUMBA 室川 佐代子 | NEW 19:15～20:00 アドヴァンスコンディショニング 佛願 玲奈 | 19:15～19:45 初級ステップ 宇佐美 まり子 | 変更 19:15～20:00 ヨガ&ピラティス 室川 佐代子 | 18:20～19:05 ミドルエアロ 宇佐美 まり子 | 変更 時間 or 内容 or 担当IR 変更プログラムになります。 NEW 新規プログラムになります。 |
| 20:00 | 20:15～21:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美 | NEW 20:15～20:45 ボディアタック30 殿最 裕太 | 20:00～20:45 ピラティス 兼次 富美子 | 変更 20:15～21:00 ボディコンバット45 林 駿佑 | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |

ADVANCE
スポーツクラブ アドヴァンスむそた
TEL 073-462-0610



※スマートフォンアプリでもレッスン情報を配信致します。