



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

2020.9月コロナ対策自粛プログラム 9月1日(火)～

時間	火曜		水曜		木曜		時間	金曜		土曜		日曜		時間
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
9:00							9:00							9:00
30			Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		30							30
10:00	ZUMBA MIYO 10:15~10:45		ピラティス 上村 10:15~10:45				10:00	ピラティス 増田 10:15~10:45		KAZE prep 高島 10:15~10:45				10:00
30							30							30
11:00					POP PILATES Ellie 10:30~11:00		11:00							11:00
30							30							30
12:00			ハートフルヨガ 平岡 12:15~12:45		ペルビックストレッチ 羽田 12:30~13:00		12:00							12:00
30							30							30
13:00							13:00							13:00
30	リズムカキラ 村松 13:30~14:00						30	ナニ アロハ 加賀尾 13:30~14:00		カキラ& DISCO WORLD 村松 13:15~13:45				30
14:00			ソフトヨガ 本杉 14:00~14:30		ウェープリング ストレッチ YUKI 14:30~15:00		14:00							14:00
30							30							30
15:00							15:00	バレエ 入門 MIHO 15:00~15:30						15:00
30							30							30
16:00							16:00							16:00
30							30							30
17:00							17:00							17:00
30	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		30	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可				30
18:00							18:00							18:00
30	17:15~19:20		16:10~19:20		16:15~19:15		30	16:00~19:20		15:15~19:00				30
19:00							19:00							19:00
30	美バランス 加賀尾 19:45~20:15		おすすめレッスン 19:45~20:00		ピラティス 上村 19:45~20:15		30	おすすめレッスン 19:45~20:00		ハーフムーンヨガ MIWA 19:45~20:15				30
20:00							20:00							20:00
30	ZUMBA 斉藤 20:45~21:15						30							30
21:00							21:00							21:00
30							30							30
22:00							22:00							22:00
30							30							30

9月~
NEW

9月のみ
NEW
期間
限定

※時間変更がある
レッスンもございます。
ご確認をお願い致します。

※🟡は、初心者の方でも
気軽に参加できる
レッスンになっています。
是非ご参加下さい。