



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB


7月1日(木)～

火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜		時間	
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	時間
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		Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45						30
10:00	ZUMBA MIYO 10:15~10:45		ピラティス 上村 10:15~10:45				ステップ30 増田 10:15~10:45		ローインパクト 増田 10:15~10:45				10:00
30													30
11:00			DISCO WORLD 清水 11:15~11:45		POP PILATES Ellie 11:30~12:00						ハートフルヨガ 平岡 11:15~11:45		11:00
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
30													30
13:00													13:00
30													30
14:00	カキラ 村松 13:45~14:15		ソフトヨガ 本杉 14:00~14:30				みんなのフラ 加賀尾 13:30~14:00		DISCO WORLD 村松 13:30~14:00				14:00
30													30
15:00					ウェープリング ストレッチ YUKI 14:45~15:15								15:00
30													30
16:00													16:00
30													30
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		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
30	17:15~19:20		16:10~19:20		16:15~19:15		16:00~19:20		15:15~19:00				30
19:00													19:00
30	ZUMBA 斉藤 19:45~20:15		美バランス 加賀尾 19:45~20:15		ピラティス 上村 19:45~20:15		DISCO WORLD 清水 19:45~20:15		ハーフムーンヨガ MIWA 19:45~20:15				30
20:00													20:00
30													30
21:00													21:00
30													30
22:00													22:00
30													30

名前変更

NEW

※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。