



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

4月～

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 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		30	Mストレッチ 9:30~10:00						30
10:00		NEW					10:00							10:00
30	ZUMBA & ヨガ MIYO 10:15~10:45 2ヶ月毎に実施		ピラティス 上村 10:15~10:45		有料プログラム ZUMBA 45min or パーソナルトレーニング20 Ellie 詳細別途		30	ステップ30 増田 10:15~10:45		ローインパクト 増田 10:15~10:45				30
11:00	有料プログラム ボディメイク 全6回 MIYO 11:00~12:00詳細別途						11:00							11:00
30			DISCO WORLD 清水 11:15~11:45		POP PILATES Ellie 11:30~12:00		30						ハートフルヨガ 平岡 11:15~11:45	30
12:00							12:00							12:00
30			ハートフルヨガ 平岡 12:15~12:45		ベルビックストレッチ 羽田 12:30~13:00		30							30
13:00							13:00	有料プログラム 1曲完結 フラダンス 全8回 加賀尾 13:00~13:45詳細別途						13:00
30	カキラ 村松 13:30~14:00		かんたんエアロ 本杉 13:15~13:45	NEW			30			DISCO WORLD 村松 13:30~14:00				30
14:00	*時間変更						14:00	みんなのフラ 加賀尾14:00~14:30 *時間変更					武踊 篠田 14:15~14:45	14:00
30			有料プログラム 身体調整ヨガ 月4回 本杉 14:15~15:15詳細別途				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						30							30
19:00							19:00							19:00
30	増田 19:45~20:15	NEW					30	清水 19:45~20:15						30
20:00	初心者ステップと ローインパクトを 1ヶ月毎に実施						20:00	Ultimate Fight と DISCO WORLD を 2ヶ月毎に実施	NEW					20:00
30							30							30
21:00							21:00							21:00
30							30							30
22:00							22:00							22:00
30							30							30

※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です。是非ご参加下さい。

※有料プログラムの詳細は別途リーフレットをご確認下さい。尚、会員種別により時間外の場合は時間外手数料を徴収いたします。
1回につき550円(税込)