【２０１８年 ６月〜】プログラム スケジュール

宮の森スポーツ倶楽部

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル
8:30												
9:00												
30												
10:00	🔥 10:15-11:15 パワーヨガ 60 三浦 佑介 (整)		🔰 10:15-11:00 初級エアロ 45 西村 幸江		🔰 10:15-10:45 はじめてエアロ30 澤田 美穂		🔰 10:15-11:15 ヨガ 60 高橋 カオリ (整)		🔰 ZUMBA 10:20-11:05 ZUMBA 45 石崎 昌子		🔰 10:15-10:45 ポールストレッチ 大関 丈也	
30		🔰 10:35〜10:55 TRXボディシェイプ		🔰 10:35〜10:55 筋膜リリース		🔰 10:35〜10:55 TRXボディシェイプ		🔰 10:35〜10:55 TRX下半身シェイプ				
11:00			🔰 11:25-12:10 バレトン 45 西村 幸江		🔥 11:15-12:15 ヨガ＆ピラティス 60 澤田 美穂 (整) ※低温 設定						LesMILLS 11:10-12:10 ボディパンプ 60 大関 丈也 (整)	
30	🔰🔥 11:45-12:30 リラックスヨガ 45 大原 愛沙 (整)	🔰 11:35〜11:55 ウェーブストレッチ		🔰 11:35〜11:55 TRXボディシェイプ		🔰 11:35〜11:55 ヒップUPシェイプ	🔰 11:40-12:25 初級ステップ 45 西村 幸江 (整)	🔰 11:35〜11:55 TRXボディシェイプ	🔰 11:30-12:15 ピラティス 45 石崎 昌子 (整)	🔰 11:35〜11:55 TRXボディシェイプ		
12:00												
30			🔰 12:40-12:55 ボディコンバット テック		🔰🔥 12:45-13:45 ベーシックヨガ 60 荒澤 理恵 (整)		🔰 12:50-13:05 ボディパンプ テック		LesMILLS 12:40-13:40 ボディコンバット 60 大関 丈也		LesMILLS 12:30-13:30 ボディアタック 60 三浦 佑介	🔰 12:50〜13:10 TRXボディシェイプ
13:00	🔥 13:00-14:00 フローヨガ 60 大原 愛沙 (整)	🔰 13:05〜13:25 TRXコアシェイプ	LesMILLS 13:00-13:45 ボディコンバット 45 大関 丈也			🔰 13:05〜13:25 TRXボディシェイプ	LesMILLS 13:10-13:55 ボディパンプ 45 大関 丈也					
30										13:50〜14:10 筋膜リリース	HOKKAIDO Consadole SAPPORO 🔰 13:50-14:35 はじめてヨガ 45 細川 朋子 (整)	
14:00	🔰🔥 14:20-14:50 陸モビ(リラックス) 内田 敬夫	🔰 14:05〜14:25 ヒップUPシェイプ	🔰 14:15-14:45 陸モビ（パワー） 藤澤 美香		🔰🔥 14:10-14:50 お腹シェイプ40 内田 敬夫	🔰 14:05〜14:25 ウェーブストレッチ	🔰 14:15-14:45 陸モビ（コア） 藤澤 美香		14:00-15:00 HIP HOP Jrダンス （小学生） KARIN			
30												
15:00										🔰 15:05〜15:25 TRXボディシェイプ	🔰 15:00-16:00 ヨガ 60 細川 朋子 (整)	🔰 15:05〜15:25 TRXボディシェイプ
30			15:30-16:20 わくわく体育＆ダンス （幼児） 作田 ふみこ						🔰🔥 15:50-16:35 リラックスヨガ 45 荒澤 理恵 (整) ※低温 設定			
16:00											🔰 16:20-16:50 ストレッチ 工藤 青空	
30	16:30-17:30 HIP HOP Jrダンス （小学生） MARIN		16:30-17:30 わくわく体育＆ダンス （小学生） 作田 ふみこ									
17:00									🔰🔥 17:00-18:00 ベーシックヨガ 60 荒澤 理恵 (整)			
30												
18:00									🔰🔥 18:20-19:05 お腹シェイプ 45 大関 丈也 (整)			
30	🔰🔥 18:50-19:35 リラックスヨガ 45 高橋 カオリ (整)		🔰 18:50-19:35 初級エアロ 45 作田 ふみこ		🔥 18:50-19:50 フローヨガ 60 三浦 佑介 (整)		🔰 LesMILLS 18:50-19:50 ボディバランス 60 山田 未帆 (整)					
19:00		🔰 19:05〜19:25 TRXボディシェイプ		🔰 19:05〜19:25 TRX上半身シェイプ		🔰 19:05〜19:25 TRX下半身シェイプ		🔰 19:05〜19:25 TRXコアシェイプ				
30		🔰 19:50〜20:10 ヒップUPシェイプ		🔰 19:50〜20:10 TRXボディシェイプ		🔰 19:50〜20:10 二の腕シェイプ		🔰 19:50〜20:10 TRXボディシェイプ				
20:00	🔰🔥 20:00-21:00 ベーシックヨガ 60 高橋 カオリ (整)		LesMILLS 20:00-21:00 ボディパンプ 60 大関 丈也 (整)		🔰🔥 20:10-20:55 リラックスヨガ 45 三浦 佑介 (整)		🔰 LesMILLS 20:15-21:00 ボディコンバット 45 山田 未帆 (整)					
30		🔰 20:35〜20:55 筋膜リリース		🔰 20:35〜20:55 二の腕シェイプ		🔰 20:35〜20:55 ヒップUPシェイプ		🔰 20:35〜20:55 筋膜リリース				
21:00	🔰🔥 21:20-22:00 お腹シェイプ40 内田 敬夫 (整)		🔰 21:20-21:50 ポールストレッチ 大関 丈也		🔥 21:15-22:00 パワーヨガ 45 三浦 佑介 (整)		🔰 LesMILLS 21:20-21:50 ボディアタック30 大関 丈也					
30												
22:00												
30												