



EXPRESS KORIYAMA

スタジオスケジュール STUDIO SCHEDULE

2018.1

〔月〕
MON〔火〕
TUE〔水〕
WED〔木〕
THU〔金〕
FRI〔土〕
SAT〔日〕
SUN

| | | | | | | | |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:15 | 7:15 OPEN | 9:00 OPEN | 9:00 OPEN |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

★1月15日(月)は休館日となります。
★1月8日(月)は祭日プログラムとなります。(別紙参照)

| | | | | | | |
|-------|--|--------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|
| 11:00 | 11:00-11:45 DISCO WORLD 【堀越】22日 【鈴木】29日 | 11:00-11:45 コアwithボール 【秋屋 裕子】 | 11:00-12:00 インスパイリング 【西條 里美】 | 11:00-11:45 マットサイエンス 【堀越 幸枝】 | 11:00-12:00 ヨガ 【大竹 沙紀】 | 11:00-11:30 ヨガピラティス 【三本木 しのぶ】 |
| 12:00 | 12:00-12:45 BODYスカルプト 【堀越】22日 【鈴木】29日 | 12:00-12:45 ボディシェイプエアロ 【秋屋 裕子】 | 12:15-13:00 ファイティングビート 【三本木 しのぶ】 | 12:00-12:45 ZUMBA 【堀越 幸枝】 | 12:15-13:00 ステップボディシェイプ 【三本木 しのぶ】 | 11:45-12:30 ZUMBA 【三本木 しのぶ】 |
| 13:00 | 13:00-13:30 ニュートラルボディ&ウェーブ 【堀越】22日【鈴木】29日 | | 13:15-14:00 至福の リラクゼーション 【秋屋 裕子】 | 13:15-14:15 骨格調整エクササイズ & ウェーブ 【鈴木 光代】 | 13:15-13:45 ボールピラティス 【三本木 しのぶ】 | |

初心者の方も安心して参加できるプログラム

| | |
|-----------------|---------|
| エアロビクス系 | ダンス系 |
| トレーニング系 | メンテナンス系 |
| ヨガ・ピラティス・ストレッチ系 | |

歪みをとることで
トレーニング効果アップ↑

🌸**トレーニング前後におすすめのクラス**🌸
からだをニュートラルな状態に戻すことが出来て
筋力トレーニングが効果的に行えます。
また**痛みの軽減**や**疲労回復**にも役立ちます。

1回で2度おいしい!!

| | | | | | |
|-------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 20:00 | 19:30-20:30 インスパイリング 【西條 里美】 | 19:30-20:30 CS30/30 (カーディオ+ストレッチ) 【秋屋 裕子】 | 19:30-20:30 BODYスカルプト 【三本木 しのぶ】 | 19:30-20:15 ZUMBA 【佐久間 千咲】 | |
| 21:00 | 20:45-21:30 DISCO WORLD 【堀越 幸枝】 | 20:45-21:30 リラックスヨガ 【大竹 沙紀】 | | 20:30-21:15 ニュートラルボディ & ウェーブ 【下記参照】 | 20:30-21:15 コアHIP HOP 【NAOYUKI】 |

4日堀越 11日佐久間 18日堀越 25日鈴木

20:00 CLOSE

[スタジオご利用上のご留意]
レッスン開始後10分以上遅れてのご入場、レッスン終了前の体調不良以外の途中退場はご遠慮ください。

23:00 CLOSE