



EXPRESS KORIYAMA

スタジオスケジュール
STUDIO SCHEDULE

2017. 12

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

7:15 7:15 OPEN 7:15 OPEN 7:15 OPEN 7:15 OPEN 7:15 OPEN 9:00 OPEN 9:00 OPEN

★12月11日(月)は休館日となります。
 ★12月23日(土)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】4日25日 【鈴木】18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】4日25日 【鈴木】18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】4日25日 【鈴木】18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】	9:30-20:15 ZUMBA 【佐久間 千咲】	19:30-20:15 初めてのマーシャル 【穂積 幾美子】
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】

【堀越】7日21日
 【鈴木】14日28日

20:00 CLOSE

〔スタジオご利用上のごお願い〕

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