



KUMAMOTO East

スタジオスケジュール

2019.11~

	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00				7:00 OPEN			
8:00							
9:00							
10:00	骨盤と心を整える 10:00~10:45 ゆき			骨盤調整 10:00~10:45 三沢	ボディコンディショニング 10:00~10:45 井口	バーベルFight 10:00~10:45 Yu	
11:00	LES MILLS BODYPUMP 12月より開始	アロマヨガ 11:00~12:00 Kayoko	エアロ 11:00~11:45 ★ ★ 安部	ペルヴィスタンス 11:00~11:45 三沢	JSA 11:00~11:45 磯貝	Men's yoga 11:00~11:45 クッキー/武藤	
12:00	ヨガ 11:45~12:45 ASUMI	ピラティス 12:15~13:15 青木	ZUMBA 12:00~12:45 片山	Powerヨガ 12:00~12:45 ★★ RIE	LES MILLS BODYCOMBAT 12月より開始	GG X 12:30~13:00	
13:00	ZUMBA 13:00~13:45 ウッチャー	リンパストレッチ 13:30~14:30 井口	ヨガ 13:00~14:00 AYA	エアロ 13:00~13:45 ★★ 后藤	ボディシェイプ 13:00~13:45 佐々木	ストレスボール/後藤 13:15~13:45	
14:00	しなやかな美Body 14:00~14:45 松葉		ストレッチボール/AYA 14:15~14:45	HIP HOP 14:00~14:45 ★★ 時芽	バレトン 14:00~14:45 井川	かんたんエアロ 14:00~14:45 AYA	
15:00					LesMILLS BODYPUMP 12月より開始		
16:00					ショートエアロ/山元 15:45~16:15		
17:00					ショートステップ/山元 16:30~17:00		
18:00					HIP HOP 18:00~18:45 時芽	ZUMBA 18:00~18:45 片山	
19:00	エアロ 19:00~19:45 山元	ヨガ 18:45~19:45 MASAKO	ステップ 19:00~19:45 山元	LES MILLS BODYCOMBAT 12月より開始	JAZZ 19:00~19:45 谷本	はじめてのステップ 19:00~19:45 yuko	
20:00	ヨガ 20:00~21:15 (75分レッスン) MASAKO	エアロ 20:00~20:45 yuko	ZUMBA 20:00~20:45 Haiji	ボディメイクエアロ 20:00~20:45 yuko	週末癒しヨガ 20:00~21:00 ゆき		
21:00		お腹＆お尻シェイプ 21:00~21:45 井川			ナイトヨガ 21:00~22:00 AYAMI		21:00 CLOSE
22:00		STRONG by Zumba 21:30~22:15 RIE				コンディショニング系 ダンス系 Power系	22:00 CLOSE
23:00		リラクゼーション系 エアロビクス系					

※11月4日より当月に限りまして、LesMILLSプログラムをGGXと変えさせて頂きます。

GGXスケジュールにつきましては別紙にてお知らせ致します。

*スケジュールは、都合により変更する場合がございますので、予めご了承ください。

*祝日、代行等につきましては、館内告知・WEB情報をご覧ください。

