

フィットネスクラブ レックス スタジオタイムスケジュール 2018年 11月

	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				休 館 日			
30	10:20~11:20 ソフトヨガ 60 谷口	10:20~11:20 筋トレ40 & 簡単ダンス20 60 谷口	10:20~11:20 アクティブヨガ 60 土井		10:20~11:10 ヨガ 50 古里	10:20~11:20 ヨガ 60 嶺	10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和
11:00					11:20~12:00 はじめてステップ 40 今村(直)	11:30~12:15 エアロ初級 45 長谷川	11:30~12:30 ピラティス 60 今村(喜)
30	11:30~12:15 エアロ初級 45 松本	11:30~12:15 RITMOS 45 福澤	11:30~12:15 ZUMBA 45 土井		12:10~12:55 エアロ初級 45 今村(直)	12:25~13:10 ZUMBA 45 長谷川	12:40~13:40 ヨガ 60 今村(喜)
12:00					13:05~13:55 MEGA DANZ 50 田中	13:20~14:05 ヨガ 45 古里	13:50~14:40 FIGHT DO 50 麻植
30	12:25~13:10 ZUMBA 45 虹帆	12:25~13:15 エアロコンビ 50 土井	12:25~13:10 エアロ&シェイプ 45 五十嵐		14:05~15:05 エアロコンビ 60 田中	14:15~15:05 ステップ中級 50 大和	
13:00					15:15~16:25 太極拳 中級 70 下野	15:15~16:00 ピラティス 45 久保	
30	13:20~13:45 ストレッチボール25 虹帆	13:25~14:15 ピラティス 50 土井	13:20~14:10 ラテンダンス 50 前田		16:10~17:00 RITMOS 50 久保		
14:00							
30	13:55~14:40 ヨガ初級 45 五十嵐	14:25~15:15 かんたん HIP HOP 50 伊藤	14:20~15:10 エアロコンビ 50 大和				
15:00							
30	14:50~15:50 ハワイアンフラ 60 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。 塩塚	15:30~16:20 健美操プラス 50 有馬	15:20~16:30 太極拳初級40 養生太極扇30 下野				
16:00							
30	16:00~16:45 ソシアルダンス入門 45 永尾						
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00							
30	19:00~19:45 ストレッチ&コンディショニング 45 船岡	19:00~19:45 マーシャル 45 長谷川	19:00~19:50 バランスコーディネーション 50 長谷川		19:00~19:50 ストレッチ&ジャズダンス 50 伊藤	18:30~19:15 エアロ初・中級 45 橘	19:30~20:30 FIGHT DO 60 川端
20:00							
30	19:55~20:40 ステップ初・中級 45 船岡	19:55~20:40 RITMOS 45 虹帆	20:00~20:50 ZUMBA 50 長谷川		20:00~21:00 FIGHT DO 60 麻植		
21:00							
30	20:50~21:35 エアロ初級 45 橘	20:50~21:35 ヨガ 45 有門	21:00~21:50 パーペルトレーニング 50 武田	21:10~22:00 ZUMBA 50 松本			
22:00							
	21:45~22:30 HIP HOP 45 伊藤	21:45~22:30 ZUMBA 45 長谷川					

祝祭日のスタジオのプログラムは、
----- までのタイムスケジュールとなります。

※内容及び時間・担当は、
都合により変更になる場合が
ございます。
予めご了承ください。