

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

2017 12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 筋力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							
30	11:30~12:15 ローインパクト 45 山本	11:30~12:15 RITMOS 45 福澤	11:30~12:15 ZUMBA 45 土井		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)
12:00							
30	12:25~13:15 FIGHT DO 50 遠矢	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		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)
13:00							
30	13:25~13:45 ストレッチポール20 遠矢	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		13:05~13:55 MEGA DANZ 50 田中	13:20~14:05 ヨガ 45 古里	13:50~14:50 FIGHT DO 60 ONI
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		14:05~15:05 エアロコンビ 60 田中	14:15~15:05 ステップ中級 大和	15:00~15:30 ストレッチポール30 廣政
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		15:15~16:25 太極拳 中級 70 下野	15:15~16:00 ピラティス 45 久保	
16:00							
30	16:00~16:45 ソシアルダンス入門 45 永尾					16:10~17:00 ZUMBA 50 久保	
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		19:00~19:45 ストレッチ&ジャズダンス 45 伊藤	18:30~19:15 エアロ初級 45 橘	19:25~20:25 FIGHT DO 60 児島
20:00							
30	19:55~20:35 ステップ初級 40 船岡	19:55~20:40 RITMOS 45 深瀬	20:00~20:50 ZUMBA 50 長谷川		19:55~20:45 エアロコンビ 50 大和		
21:00							
30	20:45~21:30 バーベルトレーニング 45 廣政	20:50~21:35 アクティブヨガ 45 土井	21:00~22:00 FIGHT DO 60 廣政	20:55~21:40 ZUMBA 45 西川			
22:00							
30	21:40~22:30 HIP HOP 50 伊藤	21:45~22:30 ZUMBA 45 長谷川	22:10~22:30 ストレッチポール20 廣政	21:50~22:30 バーベルトレーニング 40 武田			