









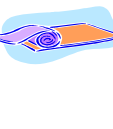




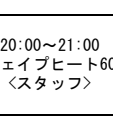




美しが丘フィットネス スリム レッスンスケジュール 10' 7月～

月[Mon]		火[Tue]		水[Wed]	木[Thu]		金[Fri]		土[Sat]		日[Sun]		
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
30	10:15~10:30 おはようストレッチ		10:15~10:30 おはようストレッチ			10:15~10:30 おはようストレッチ		10:15~10:30 おはようストレッチ		10:15~10:30 おはようストレッチ			
11:00	10:45~11:30 エアロマジック 〈有 田〉	11:15~11:30 ウエストシェイブ 〈スタッフ〉	10:45~11:30 エアロマジック 〈管 田〉	11:00~11:30 初心者エアロ 〈村 井〉	 休 館 日	10:45~11:45 リラックスYOGA 〈平 川〉		10:45~11:45 スリムスリム 〈管 田〉	11:15~11:30 ウエストシェイブ 〈スタッフ〉	10:45~11:30 かんたんシェイブ 〈藤 田〉	10:45~11:30 エアロマジック 〈有 田〉	   	
30													
12:00	11:45~12:45 ピラティス 〈有 田〉	12:00~12:30 初心者エアロ 〈石 丸〉	11:45~12:30 ベーシックSTEP STEP☆STEP45 〈村 井〉	12:00~12:15 アロマストレッチ 〈スタッフ〉		12:00~13:00 キックBOXテック キックBOX 〈有 田〉	12:00~13:00 太極拳 〈早 田〉	12:00~13:00 ルーシーダットン 〈増 田〉		11:45~12:45 ビューティYOGA 〈平 川〉	11:45~12:15 ポールEX 〈スタッフ〉		12:30~12:45 リラックスストレッチ 〈スタッフ〉
30													
13:00	13:00~14:00 ビートボクシング 〈越 本〉		12:45~13:45 ばわーYOGA 〈徳 田〉			13:15~14:00 スマイルエアロ 〈HIGASHI〉		13:15~14:00 スマイルエアロ 〈石 丸〉		13:00~13:45 シェイプヒート45 〈スタッフ〉			13:00~13:45 スマイルエアロ 〈渡 辺〉
30													
14:00	14:15~15:00 スマイルエアロ 〈徳 田〉	14:30~15:00 Poleストレッチ 〈スタッフ〉	14:00~14:45 ファンキーダンス 〈藤 田〉	14:15~14:45 Poleストレッチ 〈スタッフ〉		14:15~15:00 SLOW-FLOWYOGA 〈HIGASHI〉	14:30~14:45 アロマストレッチ 〈スタッフ〉	14:15~15:15 ピラティス 〈荒 木〉	14:15~14:45 リラクゼーションア 〈増 田〉	14:00~14:45 ZUMBA 〈管 田〉	14:00~14:45 ベーシックヒート シェイプヒート30 〈スタッフ〉		
30													
15:00	15:15~16:00 スリムYOGA 〈柳 原〉		15:00~16:00 ピラティスパレエ 〈荒 木〉			15:15~16:00 かんたんSTEP 〈小 島〉		15:30~16:15 エアロマジック 〈柳 原〉		15:00~15:20 Poleストレッチ 〈スタッフ〉	15:00~16:00 リラックスYOGA 〈平 川〉		
30													
16:00									15:30~16:15 ダンスエアロ 〈藤 田〉	16:15~16:45 Poleストレッチ 〈スタッフ〉			
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00	19:15~19:45 ボディシェイブ 〈スタッフ〉		19:00~19:45 ベーシックヒート シェイプヒート30 〈スタッフ〉		19:00~19:45 かんたんSTEP 〈小 島〉		19:30~20:00 Poleストレッチ 〈スタッフ〉	19:30~20:00 Poleストレッチ 〈スタッフ〉					
30													
20:00	20:00~20:45 ファンキーダンス 〈藤 田〉	20:00~20:15 ウエスト・S 〈スタッフ〉	20:00~21:00 ビューティYOGA 〈平 川〉	20:00~20:20 ボディ・S 〈スタッフ〉	20:00~21:00 シェイプヒート60 〈スタッフ〉	19:30~19:45 ウエスト・S 〈スタッフ〉	20:15~21:00 エアロマジック 〈藤 田〉	20:15~20:45 ボディ・S 〈スタッフ〉					
30						20:30~20:45 アロマ・S スタッフ							
21:00	21:00~22:00 スリムスリム 〈柳 原〉	21:00~21:30 Poleストレッチ 〈スタッフ〉	21:15~22:00 エアロマジック 〈渡 辺〉	21:00~21:15 アロマ・S スタッフ	21:15~22:00 エアロマジック 〈有 田〉		21:15~22:00 ZUMBA 〈管 田〉	21:15~21:30 リラックスストレッチ 〈スタッフ〉					
30													
22:00													
30													
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE			23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		21:00 CLOSE			

20:00 CLOSE

営業時間のお知らせ
 《平日》
 10:00~23:00
 《土曜》
 10:00~21:00
 《日・祝》
 10:00~20:00
 《休館日》
 毎週水曜日
 TEL092-919-0115

- ※1 レッスン途中での入場はご遠慮下さい。
- ※2 レッソンは、講師の都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
- ※3 水分補給を細めに行い、体調を整えましょう。
- ※4 Bスタジオは、ジムの混み具合によって臨時レッスンを行う場合がございます。
- ※5 予約が必要なレッスンがありますので、ご確認ください。