

名取フィットネスSTUDIO

週間レッスンスケジュール

2024年5月～

<営業時間>

- 月～金 10:00～21:30 (21:00までフィットネス施設利用可能)
- 土・祝 10:00～18:30 (18:00までフィットネス施設利用可能)

		月	火	水	木	金	土		
D A Y A L L N & S	10:00								10:00
	10:30		整 10:30～11:30 <60min SP> 疲れにくい カラダに導く ヨガ [川口茜]	燃 10:30～11:15 Enjoy Dance エクササイズ [田中友里]	整 10:30～11:00 モビバン ストレッチ [NOBU高橋]		整 10:20～10:50 モビバン ストレッチ NOBU高橋	10:30	
	11:00				燃 11:15～11:45 リズム STEP [NOBU高橋]	燃 11:00～12:00 <有料レッスン> むつみんの Body care トレーニング [新山睦美]	燃 11:00～11:30 パンチ&キック 格闘技エクササイズ [NOBU高橋]	11:00	
	11:30	燃 11:30～12:00 歩く 有酸素運動 [小沼万美]	時間変更						11:30
	12:00								12:00
	13:00	整 13:00～13:30 モビバン ストレッチ [菅原雅代]	整 12:30～13:00 モビバン インナートレーニング [川口茜]	燃 13:00～14:00 <60min SP> 進化する カラダ塾 [西間木由美]	燃 13:00～13:30 パンチ&キック 格闘技エクササイズ [NOBU高橋]	燃 13:40～14:10 歩く 有酸素運動 [NOBU高橋]	整 13:00～13:30 からだ整う コンディショニング [小沼万美]	13:00	
	13:30		時間変更						13:30
	14:00								14:00
	19:30	燃 19:30～20:15 リズム STEP [田中友里]	整 19:30～20:00 モビバン ストレッチ [NOBU高橋]	燃 19:30～20:00 モビバン ストレッチ [NOBU高橋]	燃 19:30～20:00 モビバン ストレッチ [NOBU高橋]	燃 19:30～20:00 モビバン ストレッチ [NOBU高橋]	燃 19:30～20:00 モビバン ストレッチ [NOBU高橋]	燃 「カロリー消費」 脂肪燃焼系	19:30
	20:00							燃 「身体を整える」 からだ調整系	20:00
20:30		燃 20:15～20:45 歩く 有酸素運動 [NOBU高橋]	燃 20:15～20:45 パンチ&キック 格闘技エクササイズ [NOBU高橋]	燃 20:15～20:45 パンチ&キック 格闘技エクササイズ [NOBU高橋]	燃 20:15～20:45 【隔週】モビバン インナートレーニング [NOBU高橋]	燃 20:15～20:45 リズム STEP [NOBU高橋]	燃 内履きを履いて ご参加下さい	20:30	
21:00								21:00	

※レッスンは内容や担当者が変更、休講となる場合がございます。その場合、公式LINEにてお知らせ致します。有料レッスン以外は振替の対応はございません。予めご了承下さい。

※祝日は通常のレッスンスケジュールから変更になる場合がございます。その場合、公式LINEにてお知らせ致します。 ※年末年始、お盆期間など季節休館日を頂く場合がございます。