

2020年 7月16日～ レッスンスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝日 | |
|---|--|---|---|----------------------------|-------------|--|--|
| | | | | | 休 館 日 | スタジオ 19日 | |
| 11:00～45 リラックスヨガ 窪田 | 10:30～45 ZUMBA 横尾 | 11:00～30 ボディムーヴメント 横尾 | 11:00～45 基礎代謝UP 横尾 | 11:00～45 骨盤体操 中村 | | 11:00～45 カーディオ コア 今村 | |
| 13:00～30 ボディバランス 中村 | | 13:00～30 ボディパンプ 今村 | 週替わり 13:00～45 16・30日 メガダンス ZUMBA 横尾 | | | 14:00～45 青空メガダンス 横尾 | |
| 週替わり 14:00～30 20日 ボディアタック 27日 ボディコンバット 中村 | 14:00～45 体幹トレーニング れい | 週替わり 14:00～45 29日 ZUMBA 22日 カーディオ コア 今村 | 14:15～30 CXワークス 今村 | 14:00～45 リラックスヨガ 窪田 | | 23日(祝) 11:00～45 青空ZUMBA 今村 14:00～30 ボディパンプ 今村 | |
| 新型コロナウイルス 感染予防対策と致しまして スタジオレッスン参加人数は25名とさせていただきます。 整理券を配布いたしますので参加ご希望の方は各時間帯 1本目のレッスンは開始30分前に2本目のレッスンは開始40分前に 2階カウンターにて整理券をお取り下さい。 | | | | | | 24日(祝) 11:00～45 骨盤体操 中村 14:00～45 青空ボディコンバット 中村 | |
| | | | | | | 26日 11:00～30 ユーバウンド 今村 14:00～45 青空ボディアタック 中村 | |
| 19:30～30 CXワークス 今村 | 19:30～30 ボディバランス 横尾 | 19:00～45 リラックスヨガ 窪田 | 19:00～30 ボディパンプ 今村 | 19:00～30 ストレッチコア 中村 | | | |
| 週替わり 20:30～30 20日 ユーバウンド 27日 ZUMBA 今村 | 週替わり 20:20～45 21日 ZUMBA 28日 メガダンス 横尾 | 20:15～30 ボディアタック 中村 | 20:00～45 体幹トレーニング れい | 20:00～30 ボディコンバット 中村 | | | |
| | | | | | |  Refle gym Nama-Ia Be Full of Life ご予約・お問い合わせ 0157-23-6111 | |
| 平日 (月～金) AM9:30～PM10:00 | | | | | | 日・祝 AM10:00～PM5:00 | |

※状況によりプログラムが変更となる場合がございますので、ご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。