

2024年12月 プログラムタイムスケジュール

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日・祝		
	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	
10													10
11	11:00 ベーシック エアロ 玉山 40		11:00 ヨーガ 山岸 60		10:45 ボディパンプ 藤田(未) 45	11:00 太極拳 吉村 60	10:45 ヨーガ 藤田(尚) 60						11
12	12:00 ボディコンバット 杉原 45		12:15 ボディコンバット 中村(賢) 45		12:00 ボディコンバット 藤田(未) 45		12:15 ボディパンプ 清田 45						12
1	1:30 ZUMBA 岡 45	1:10 ピラティス ベーシック 杉原 45	1:15 ZUMBA 毛利 45		1:15 ベーシック ステップ 玉山 40		1:30 ボディコンバット 清田 45		1:00 ボディコンバット 藤田(未) 60		1:30 交替わり プログラム①		1
2	2:45 ヨーガ 藤田(尚) 60		2:20 ベーシック エアロ 大久保 40	2:00 ポールストレッチ 30	2:30 ZUMBA 江端 45	2:00 ヨーガ 毛利 60	2:45 ボディメイク ヨガ 清田 45	2:00 ポールストレッチ 30	2:30 ボディパンプ 藤田(未) 60		3:00 交替わり プログラム②		2
3			3:15 ボディメイク ヨガ 大久保 45						4:00 エンジョイ ステップ 藤田(未) 45				3
4													4
5													5
6													6
7	7:00 ベーシック ステップ 舟木 40	7:00 ヨーガ 藤田(尚) 60	6:45 ボディパンプ 上坂 45	6:45 ピラティス ベーシック 高橋 45	6:50 ベーシック エアロ 舟木 40	7:30 ヨーガ 山岸 60	7:00 エンジョイ エアロ 魁本 45		7:30 交替わり プログラム				7
8	8:00 エンジョイ エアロ 舟木 45		7:45 ZUMBA 高橋 45		7:45 ボディパンプ 中村(慎) 45		8:00 ボディコンバット 中村(賢) 60						8
9			8:45 ボディコンバット 中村(賢) 45		8:45 ボディコンバット 中村(慎) 45								9

プログラム定員(詳細は店頭掲示版をご確認ください)

- ◆スタジオ…25名
(ボディパンプ18名/ステップ17名/ヨガ22名)
- ◆サブスタジオ…12名

※レッスンは変更になる場合がございます。
最新情報は館内掲示板、ホームページをご確認ください。

いきいきランドかが エイムBS
お問合せ先：0761-72-8011