


FAscinating Hero`s プログラム スケジュール 2021年 11月

| 時刻 | 月 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 時刻 |
|-------|---|---|---|--|---|---|-------|
| 11:00 | コアコンディショニング(20名) 11:10~11:30 | KIMAX (24名) YUTO 11:00~11:45 | ヨガ (20名) FUMI 11:00~11:45 | ZUMBA (30名) 鈴木 11:00~11:45 | MEGADANZ メガダンス (30名) 鈴木 11:00~11:45 | FIGHT DO FIGHTDO (30名) YUTO 11:00~11:45 | 11:00 |
| 12:00 | POWER (20名) Mickey or Mami 11:45~12:30 | MEGADANZ メガダンス (30名) 鈴木 12:00~12:30 | FIGHT DO FIGHTDO (30名) YUTO 12:00~12:45 | ボルトブラ (30名) ナオミ 12:00~12:45 | FIGHT DO FIGHTDO (30名) Mickey 12:00~12:45 | UBOUND UBOUND (25名) 青木 12:00~12:30 | 12:00 |
| 13:00 | ZUMBA (30名) 寺田 12:45~13:30 | 筋膜リリース&ピラティス (定員20名) YUKA 12:45~13:30 | アロマコンディショニング (20名) 世良 13:00~13:45 | ピラティス (定員20名) ERICA 13:00~13:45 | KIMAX KIMAX (24名) Mickey 13:10~13:55 | STRONG NATION (30名) Mickey 12:45~13:30 | 13:00 |
| 14:00 | ヨガ (20名) yuki 13:45~14:30 | STRONG NATION(30名) YUTO 13:45~14:15 | リトモス (30名) HONOKA 14:00~14:45 | STRONG NATION (30名) YUTO 14:00~14:45 | FATBURN EXTREME (30名) YUTO 14:30~15:00 | POWER (20名) Mickey or Mami 14:30~15:00 | 14:00 |
| 15:00 | | | ZUMBA (30名) HONOKA 15:00~15:45 | | リトモス (30名) Mami 15:15~16:00 | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | エアロピクス 初中級 (30名) HONOKA 16:15~17:00 | ZUMBA (30名) Mami 15:20~16:05 | 16:00 |
| 17:00 | | | | | Breakletics (30名) KYOSUKE 17:15~18:00 | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | エアロピクス 上級 (30名) 世良 19:15~20:00 | FIGHT DO FIGHTDO (30名) YUTO 19:30~20:15 | FATBURN EXTREME (30名) YUTO 19:30~20:00 | ZUMBA (30名) Mami 19:15~20:00 | | | 20:00 |
| 21:00 | FIGHT DO FIGHTDO (30名) Mickey 20:15~21:00 | UBOUND UBOUND (25名) 青木 20:30~21:00 | HIPHOP (30名) Pario 20:15~21:00 | POWER (20名) Mickey or Mami 20:15~21:00 | | | 21:00 |
| 22:00 | リトモス (30名) Mami 21:15~22:00 | STRETCH HACKS (20名) 21:15~21:45 | MEGADANZ メガダンス (30名) バル 21:15~22:00 | KIMAX KIMAX (24名) Mickey 21:15~22:00 | | | 22:00 |

サンドバッグを使ったレッスンです！
有料レッスンは受付で申込・支払いし
てからの参加となります。

サンドバッグを使ったレッスンです！
有料レッスンは受付で申込・支払いし
てからの参加となります。

サンドバッグを使ったレッスンです！
有料レッスンは受付で申込・支払いし
てからの参加となります。



| | | | | | |
|----------|------------|------|------------|------|---------|
| プログラムの種類 | コンディショニング系 | ダンス系 | 有酸素・アクティブ系 | 格闘技系 | トレーニング系 |
|----------|------------|------|------------|------|---------|

★ エレメントクラスは、後ろにあるレッスンの流れやフォーム等をお伝えする時間です。後にあるレッスンを希望の方は、エレメントクラスからを受けてください。

- ・開始10分前より予約順にスタジオへお入りいただけます。
- ・レッスン内容・インストラクターは変更になる場合がございます。
- ・インストラクターが代行になる際は館内ボードで、ご案内させていただきます。
- ・全プログラムマスク着用が必須です。

- ・怪我、事故防止のためレッスン開始後10分以降の入室は固くお断り致します。
- ・当日は定員になった時点で締め切らせて頂きます。予めご了承ください。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・KIMAXは税込330円を受付で支払ってからの参加となります。(ビジター1100円)