

FAscinating Hero`s

プログラム スケジュール 2023年 1月

時刻	月	水	木	金	土	日	時刻
11:00	POWER (20名) Mickey 11:15~11:45	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	メガダンス (30名) 鈴木 11:00~11:45	FIGHTDO (30名) YUTO 11:00~11:45	11:00
12:00	ZUMBA (30名) Yumi 12:00~12:45	メガダンス (30名) 鈴木 12:00~12:45	FIGHTDO (30名) YUTO 12:00~12:45	ボルドブラ (30名) ナオミ 12:00~12:45	FIGHTDO (30名) Mickey 12:00~12:45	UBOUND (25名) YUTO 12:00~12:30	12:00
13:00	UBOUND (25名) yuki 13:00~13:30	STRONG NATION(30名) YUTO 13:00~13:30	アロマコンディショニング (20名) 世良 13:00~13:45	STRONG NATION (30名) YUTO 13:00~13:45	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	ファイアキャンブ (20名) LEE 13:45~14:30	リトモス (30名) HONOKA 14:00~14:45	エアロピクス 中級 (30名) ハジメ 14:00~14:45	FATBURN EXTREME (30名) YUTO 14:30~15:00	HIIT THE BEAT (30名) KYOSUKE 13:45~14:30	14:00
15:00		POPピラティス (20名) LEE 14:45~15:30	ZUMBA (30名) HONOKA 15:00~15:45	エアロピクス 中上級 (30名) ハジメ 15:15~16:00	リトモス (30名) HONOKA 16:15~17:00	コンディショニング (20名) 14:45~15:15	15:00
16:00							16:00
17:00					コンディショニング (20名) 17:15~17:45		17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00	ステップエアロ初中級 (20名) 世良 19:15~20:00	FIGHTDO (30名) YUTO 19:30~20:15	FATBURN EXTREME (30名) YUTO 19:30~20:00	ZUMBA (30名) 鈴木 19:15~20:00			20:00
21:00	FIGHTDO (30名) Mickey 20:15~21:00	UBOUND (25名) 青木 20:30~21:00	HIPHOP (30名) Pario 20:15~21:00	POWER (20名) Mickey 20:15~21:00			21:00
22:00	HIPHOPイクササイズ (30名) ダナ 21:15~22:00	STRETCH HACKS (20名) 21:15~21:45	STREET JAZZ (30名) Pario 21:15~22:00	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)