

# FAscinating Hero`s

# プログラム スケジュール 2023年 3月

| 時刻    | 月                                       | 水  | 木  | 金  | 土  | 日   | 時刻    |
|-------|---|--|--|--|--|---|-------|
| 11:00 | POWER (20名)<br>Mickey<br>11:15~11:45    | KIMAX (24名)<br>YUTO<br>11:00~11:45         | ヨガ (20名)<br>FUMI<br>11:00~11:45              | ZUMBA (30名)<br>鈴木<br>11:00~11:45           | MEGADANZ メガダンス (30名)<br>鈴木<br>11:00~11:45    | FIGHTDO (30名)<br>YUTO<br>11:00~11:45          | 11:00 |
| 12:00 | ZUMBA (30名)<br>Yumi<br>12:00~12:45      | MEGADANZ メガダンス (30名)<br>鈴木<br>12:00~12:45  | FIGHTDO (30名)<br>YUTO<br>12:00~12:45         | ボルトブラ (30名)<br>ナオミ<br>12:00~12:45          | UBOUND (25名)<br>YUTO<br>12:00~12:30          | STRONG NATION (30名)<br>Mickey<br>12:00~12:45  | 12:00 |
| 13:00 | UBOUND (25名)<br>yuki<br>13:00~13:30     | STRONG NATION (30名)<br>YUTO<br>13:00~13:30 | アロマコンディショニング (20名)<br>世良<br>13:00~13:45      | STRONG NATION (30名)<br>YUTO<br>13:00~13:45 | FIGHTDO (30名)<br>Mickey<br>12:45~13:15       | ウイークリーレッスン (30名)<br>13:00~13:45               | 13:00 |
| 14:00 | ヨガ (20名)<br>yuki<br>13:45~14:30         | フィアスキャンプ (20名)<br>LEE<br>13:45~14:30       | リトモス (30名)<br>HONOKA<br>14:00~14:45          | エアロピクス 中級 (30名)<br>ハジメ<br>14:00~14:45      | KIMAX (24名)<br>Mickey<br>13:30~14:15         | HIIT THE BEAT (30名)<br>KYOSUKE<br>14:00~14:45 | 14:00 |
| 15:00 |   | POPピラティス (20名)<br>LEE<br>14:45~15:30       | ZUMBA (30名)<br>HONOKA<br>15:00~15:45         |  | FATBURN EXTREME (30名)<br>YUTO<br>14:30~15:00 | コンディショニング (20名)<br>15:00~15:30                | 15:00 |
| 16:00 |   |  |  |  | エアロピクス 中上級 (30名)<br>ハジメ<br>15:15~16:00       |   | 16:00 |
| 17:00 |   |  |  |  | リトモス (30名)<br>HONOKA<br>16:15~17:00          |   | 17:00 |
| 18:00 |   |  |  |  |  |   | 18:00 |
| 19:00 |   |  |  |  |  |   | 19:00 |
| 20:00 | ステップエアロ初中級 (20名)<br>世良<br>19:15~20:00   | FIGHTDO (30名)<br>YUTO<br>19:30~20:15       | FATBURN EXTREME (30名)<br>YUTO<br>19:30~20:00 | ZUMBA (30名)<br>鈴木<br>19:15~20:00           |  |   | 20:00 |
| 21:00 | FIGHTDO (30名)<br>Mickey<br>20:15~21:00  | UBOUND (25名)<br>青木<br>20:30~21:00          | HIPHOP (30名)<br>Pario<br>20:15~21:00         | POWER (20名)<br>Mickey<br>20:15~21:00       |  |   | 21:00 |
| 22:00 | HIPHOPイクササイズ (30名)<br>ダナ<br>21:15~22:00 | STRETCH HACKS (20名)<br>21:15~21:45         | STREET JAZZ (30名)<br>Pario<br>21:15~22:00    | KIMAX (24名)<br>Mickey<br>21:15~22:00       |  |   | 22:00 |

3/5  
POWER  
(Mickey)  
3/12  
HIPHOP  
(PARIO)  
3/19  
POWER  
(Mickey)  
3/26  
ストリートダンス  
(SILVA)

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)