

# FAscinating Hero`s

# プログラム スケジュール 2023年 9月

時刻	月	水	木	金	土	日	時刻
11:00	ヨガ (20名) yuki 11:00~11:45	KIMAX (24名) YUTO 11:00~11:45	ヨガ (20名) FUMI 11:00~12:00	MFGADANZ メガダンス (30名) バル 11:00~11:45	ZUMBA (30名) Rie 11:00~11:45	FIGHT DO FIGHTDO (30名) YUTO 11:00~11:45	11:00
12:00	UBOUND (25名) yuki 12:00~12:30	ZUMBA (30名) LIMA 12:00~12:45	バレトン (30名) FUMI 12:15~12:45	ボルトブラ (30名) ナオミ 12:00~12:45	FIGHT DO FIGHTDO (30名) Mickey 12:00~12:45	STRONG NATION (30名) Mickey 12:00~12:45	12:00
13:00	MFGADANZ メガダンス (30名) バル 12:45~13:30	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	FIGHT DO FIGHTDO (30名) YUTO 13:00~13:45	KIMAX (24名) Mickey 13:10~13:55	ウィークリーレッスン (30名) 13:00~13:45	13:00
14:00	POWER (20名) Mickey 13:45~14:15	フィアスキャンプ (20名) LEE 13:45~14:30	リトモス (30名) HONOKA 14:00~14:45	UBOUND (25名) YUTO 14:00~14:30	FATBURN EXTREME (30名) YUTO 14:30~15:00	HIIT THE BEAT (30名) KYOSUKE 14:00~14:45	14:00
15:00	ZUMBA (30名) yumi 14:30~15:15	POPピラティス (20名) LEE 14:45~15:30	ZUMBA (30名) HONOKA 15:00~15:45	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。	エアロピクス 中上級 (30名) ハジメ 15:15~16:00	コンディショニング (20名) 15:00~15:30	15:00
16:00		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。			リトモス (30名) HONOKA 16:15~17:00		16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00		9/6.13.27 ZUMBA (YUMI) 9/20 WORKOUT TIME (嶋田) ※筋トレ系			avex キッズダンススクール 18:30~20:00		19:00
20:00	HIPHOPエクササイズ (30名) ダナ 19:30~20:15	FIGHT DO FIGHTDO (30名) YUTO 19:30~20:15	FATBURN EXTREME (30名) YUTO 19:30~20:00				20:00
21:00	FIGHT DO FIGHTDO (30名) Mickey 20:30~21:15	ウィークリーレッスン (30名) 20:30~21:15	HIPHOP (30名) Pario 20:15~21:00	POWER (20名) Mickey 20:20~21:05	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。		21:00
22:00	UBOUND (25名) 青木 21:30~22:00	STRETCH HACKS (20名) 21:30~22:00	STREET JAZZ (30名) Pario 21:15~22:00	KIMAX (24名) Mickey 21:20~22:05			22:00

9/3  
UBOUND 30分  
(YUTO)  
9/10  
ZUMBA  
(バル)  
9/17  
POWER  
(Mickey)  
9/24  
HIPHOPエクササイズ  
(ダナ)

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)

