

'24 12 レッスン タイムスケジュール 月・火・水

Esta myfitness

SAGA

Mon. 月曜					Tue. 火曜				Wed. 水曜				
Time	エナジースタジオ	ホット&ピラティススタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	ホット&ピラティススタジオ	ジムエリア	プール	エナジースタジオ	ホット&ピラティススタジオ	ジムエリア	プール	Time
10:00													10:00
11:00	10:30~11:00 グループファイト 今泉	11:00~11:45 ナチュラルヨガ(常温) 重松			10:30~11:15 はじめてステップ RIE	10:45~11:30 ナチュラルヨガ(常温) maya			10:30~11:15 バレトン 永松	11:00~11:45 ナチュラルヨガ ナナ		10:30~10:50 アクアウォーク	11:00
12:00	11:30~12:15 フリースタイルダンス 森田	12:15~13:00 ピラティス(常温) 小川	12:00~12:20 上半身マシンツアー	12:15~13:00 アクアZUMBA RinRin	11:45~12:30 CENTERGY 山中	12:15~12:35 フローイン(常温)			11:15~11:35 はじめてマシンツアー	11:45~12:30 筋膜リリースストレッチ 永松	11:30~11:50 下半身マシンツアー		12:00
13:00	12:45~13:30 FIGHT DO 高山	13:30~14:15 ナチュラルヨガ(常温) 古賀			13:00~13:45 グループファイト 徳重	13:15~13:35 ストレッチ(常温)				12:15~12:45 DARWIN OX スタッフ			13:00
14:00	14:00~14:45 リトモス 小川				14:15~15:00 かんたんエアロ 本村	14:00~14:20 フローイン(常温)			13:00~13:45 リトモス 小川	14:00~14:45 ZUMBA 泉	13:15~13:35 はじめてマシンツアー		14:00
15:00			14:30~14:50 はじめてマシンツアー			14:30~14:50 上半身マシンツアー			15:00~15:30 UBOUND 泉				15:00
16:00						15:15~16:00 筋膜リリースストレッチ(常温) 本村					15:15~15:35 下半身マシンツアー		16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00		18:45~19:30 ピラティス 山中			19:15~20:00 リトモス RinRin	19:00~19:45 パワーヨガ 徳重				18:30~19:15 ナチュラルヨガ(常温) maya	19:00~19:20 下半身マシンツアー		19:00
20:00	19:15~20:00 FIGHT DO 高山	20:15~21:00 ZUMBA 泉	20:15~20:35 上半身マシンツアー		20:15~21:00 グループファイト KAHO	20:30~21:15 ナチュラルヨガ 古賀	20:30~20:50 上半身マシンツアー		19:30~20:15 MEGADANZ RinRin	20:15~21:00 CENTERGY(常温) KAHO	20:00~20:20 はじめてマシンツアー		20:00
21:00	20:15~21:00 ZUMBA 泉	20:15~21:00 パワーヨガ ナナ			21:15~22:00 MEGADANZ 稲富			20:00~20:30 はじめてクロール 桜島	20:30~21:00 ラディカルパワー 徳重				21:00
22:00	21:15~21:45 UBOUND 泉		21:15~21:35 はじめてマシンツアー						21:15~22:00 グループファイト 徳重				22:00
23:00													23:00

○各カテゴリーについて

- エアロビクス Aerobics
- カーディオ 筋トレ Muscle Training
- 格闘技 Martial Arts
- ダンス Dance
- ヨガ/ピラティス Yoga / Pilates
- コンディショニング Conditioning
- アクア&水泳 Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!

