

# 2018年1月

# プログラムスケジュール - Schedule -

# 苦小牧店

時間	月 Mon		火 Tue		水 Wed		木 Thu		土 Sat		日 Sun	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
9:30 - (45)	J*POP Dance 三浦		ヨガde骨盤 石村		足楽体操 9:30 - (30) 奥田		555 イアロ 石村		ヨガde骨盤 三浦			
10:00												ZUMBA FITNESS 10:00 - (45) 関
10:30 - (45)	ハイIT ポアリング 若山		PILOXING 石村	水中ダンベル 10:30 - (30) 奥田	EXCITE 新川		Queen's 石村		TARGET ABS 三浦			EXCITE 関
11:00				かんたんアクア 11:15 - (45) 谷平	バランスボール 11:30 - (30) 内山		ヨガde代謝アップ 11:30 - (45) 内山		YoSAKO! 大神田			6PACK ABS 久田
11:30 - (45)	ZUMBA FITNESS 石村		555 イアロ 新川		ヨガdeエイジングケア 12:15 - (45) 内山		ハイIT ポアリング 久田		バランスボール 12:30 - (30) 新川			12:00 - (30) 久田
12:00	バランスボール 12:30 - (30) 奥田		腰楽体操 12:30 - (30) 奥田		ステップ 30 13:15 - (30) 石村		足楽体操 13:30 - (30) 谷平		水中シェイプ 13:00 - (30) 久田			12:00 - (45) 谷平
12:30 - (30)	ヨガde代謝アップ 13:15 - (45) 石村	AQUA KICK BOXING 13:15 - (45) 三浦	TARGET ABS 13:15 - (45) 大神田		ZUMBA FITNESS 14:00 - (45) 大神田		ステップ30 14:15 - (30) 新川		ハイIT ポアリング 13:15 - (45) 谷平			ヨガdeエイジングケア 12:45 - (45) 三浦
13:00									ミットアクア 13:00 - (45) 若山			ステップ 30 13:45 - (30) 久田
13:15 - (45)	555 イアロ 若山		Slip ABS 14:15 - (30) 谷平						EXCITE 14:15 - (45) 久田			555 イアロ 14:30 - (45) 新川
14:00												
14:15 - (45)												
15:00												
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>新年 気持ちも新たに ホリデーで</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>素早い動きで 体に刺激!</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>衝撃動作で 狙いはお腹!</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>足先まで温めよう!</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>新曲登場!</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>やってみよう!</p> </div> </div>											
17:00												
18:00												
19:00	ヨガde骨盤 18:45 - (45) 伊藤	水中ダンベル 19:00 - (30) 山崎	ステップ 30 19:00 - (30) 新川		555 イアロ 18:45 - (45) 若山	かんたんアクア 19:00 - (45) 久田	6PACK ABS 19:00 - (30) 谷平		ダンベル&チューブ 19:00 - (30) 若山			19:00閉館 (トレーニングは18:30終了)
20:00	555 イアロ 19:45 - (45) 大神田		ZUMBA FITNESS 19:45 - (45) 遠藤		Queen's 19:45 - (45) 三浦		ハイIT ポアリング 19:45 - (45) 谷平		J*POP Dance 19:45 - (45) 久田			
21:00	TARGET ABS 20:45 - (45) 大神田		ハイIT ポアリング 20:45 - (45) 久田	かんたんアクア 20:45 - (45) 山崎	PILOXING 20:45 - (45) 三浦		ZUMBA FITNESS 20:45 - (45) 三浦		EXCITE 20:45 - (45) 若山			
22:00	6PACK ABS 21:45 - (30) 山崎		J*POP Dance 21:45 - (45) 若山		バランスボール 21:45 - (30) 若山		ヨガdeエイジングケア 21:45 - (45) 伊藤		ステップ30 21:45 - (30) 安倍			

**赤枠** は 店長  
おすすめ プログラムです。  
**店長 推奨**

デビュープログラム

ご確認ください

- 定員制  
定員制のプログラムは参加プレートが必要です  
(プレート設置場所)  
スタジオ・・・ジムカウンター  
プール・・・フロントカウンター
- プログラムは途中退場が可能です。  
お気軽にご参加ください。

24:00 閉館 (トレーニングは23:30終了)