

福井南店 プログラムスケジュール

Aスタジオ 2月

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|--|---|--|---|
| <p>10:00~10:45 おまかせ健康体操 佐野</p> <p>11:00~11:45 ボディシェイプヨガ 大倉</p> | <p>10:00~10:45 ボクシング&ストレッチ MASAKI</p> <p>11:00~11:45 筋コンサーキット MASAKI</p> | <p>10:00~10:45 らくらくエアロ 井田</p> <p>11:00~11:45 ズンバ 田中</p> | <p>10:00~10:45 ボディシェイプヨガ SAYURI</p> <p>11:00~11:45 ボクシングエアロ 藤田</p> | <p>10:00~10:45 ボディシェイプヨガ 山田</p> <p>11:00~11:45 引き締めステップ 山田</p> | <p>10:30~ 週替わりプログラム</p> <p>11:30~ 週替わりプログラム</p> |
| <p>13:00~13:30 ラディカルパワー 天谷</p> <p>13:45~14:30 ユーバウンド45 天谷</p> | <p>13:00~13:45 オリジナルエアロ 津田</p> <p>14:00~14:45 引き締めステップ SAYURI</p> | <p>14:00~14:45 グループセンタジー 細井</p> | <p>13:00~13:30 ユーバウンド30 細井</p> <p>14:00~14:45 ボディシェイプヨガ 大倉</p> | <p>13:15~14:00 ボディシェイプヨガ CHIE</p> <p>14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ 野田</p> | |
| <p>18:45~19:15 ユーバウンド30 天谷</p> <p>19:30~20:00 パワーカーディオ30 天谷</p> <p>20:15~21:00 グループセンタジー 天谷</p> | <p>18:30~19:15 グループセンタジー 細井</p> <p>19:30~20:15 ボディシェイプヨガ 山田</p> <p>20:30~21:15 オリジナルダンス 田中</p> | <p>19:00~19:45 ユーバウンド45 山本</p> <p>20:00~20:45 グループセンタジー 細井</p> | <p>18:45~19:15 ユーバウンド30 野澤</p> <p>19:30~20:15 ラディカルパワー45 野澤</p> <p>20:30~21:15 ズンバ 野田</p> | <p>身体を整える系・ストレッチ系</p> <p>有酸素運動・ステップ昇降運動など</p> <p>ヨガ</p> <p>エアロ・ダンス・ズンバ</p> <p>トランポリンを使った有酸素運動プログラム</p> <p>バーベル・プレートを使った筋トレプログラム</p> <p>ヨガとピラティス両方の要素で 身体を整えるリラックスプログラム</p> | |

福井南店 プログラムスケジュール

Bスタジオ 2月

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|---|--|------------------------------|
| <p>11:15~12:00 HOTヨガ 佐野</p> | | <p>11:00~11:45 HOTヨガ 浦崎</p> | | | |
| <p>14:30~15:15 HOTヨガ 細井</p> | <p>12:00~12:45 HOTパワーヨガ 大倉</p> <p>14:30~15:15 HOTヨガ 大倉</p> | <p>14:15~15:00 HOTヨガ 稲田</p> | <p>12:00~12:45 HOTヨガ SAYURI</p> <p>15:00~15:45 HOTヨガ 大倉</p> | <p>12:15~13:00 HOTヨガ 奥田</p> <p>15:15~16:00 HOTヨガ JUNKO</p> | <p>14:00~14:45 HOTヨガ</p> |
| <p>20:30~21:15 HOTヨガ CHIE</p> | <p>18:45~19:30 HOTヨガ SAYURI</p> <p>20:00~20:45 HOTヨガ 佐野</p> | <p>18:45~19:30 HOTヨガ 細井</p> | <p>18:45~19:30 HOTヨガ 浦崎</p> | <p>柔軟性や筋力アップのポーズ多め</p> <p>やさしいポーズ多め</p> | |