

LESSON PROGRAM TIME SCHEDULE

	4/29(金) 18時閉館		4/30(土) 18時閉館		5/2(月) 18時閉館		5/3(火) 18時閉館		5/4(水) 18時閉館		5/5(木) 18時閉館		
	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	
10:00													10:00
10:30	10:30-11:15 かんたんエアロ 篠原(明)	10:30-12:30 選手コース		10:30-12:30 選手コース			10:30-11:30 ヨガ 田波	10:30-12:30 選手コース	10:15-11:00 BellyDance Malina	10:30-12:30 選手コース		10:30-12:30 選手コース	10:30
11:00			11:00-11:45 初級エアロ 浜島		11:00-12:00 中級エアロ 徳島								11:00
11:30	11:30-12:30 骨盤ストレッチ 篠原(明)	①~③コース使用 人数により変動		①~③コース使用 人数により変動			11:45-12:30 初級ステップ 羽金	①~③コース使用 人数により変動	11:15-12:00 ZUMBA 倉持	①~③コース使用 人数により変動		11:00-12:00 ピラティス 倉持	11:30
12:00			12:00-13:00 ヨガ 福田		12:15-13:00 LES MILLS BODYPUMP 星野				12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 荒山			12:15-13:00 LES MILLS BODYBALANCE RUMI	12:00
12:30							12:45-13:30 LES MILLS BODYBALANCE RUMI						12:30
13:00								13:00-13:30 リズムアクア 篠崎 ①②コース使用					13:00
13:30	13:30-14:15 LES MILLS BODYPUMP 星野		13:15-14:15 トリニティピラティス 篠原(明)		13:15-14:00 Balletone RUMI				13:15-14:15 骨盤シェイプ 浜島			13:15-14:15 ヨガ RUMI	13:30
14:00		10:00-18:00 フリーコース		10:00-18:00 フリーコース			13:45-14:45 ピラティス 白澤			10:00-18:00 フリーコース			14:00
14:30	14:30-15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 荒山		14:30-15:30 中級エアロ 浜島		14:15-15:15 健康体操 篠原(明)					10:00-18:00 フリーコース			14:30
15:00							15:00-15:45 パワーフローヨガ 羽金		14:30-15:30 ヨガ 浜島			14:30-15:30 かんたんエアロ 川田	15:00
15:30	15:30-16:15 初級エアロ 間中	15:30-17:30 選手コース		15:30-17:30 選手コース	15:30-16:30 骨盤ストレッチ 鈴木								15:30
16:00			15:45-16:30 骨盤シェイプ&ストレッチ 浜島				16:00-16:45 かんたんエアロ 羽金					15:45-16:30 ZUMBA 佐々木	16:00
16:30													16:30
17:00		①~③コース使用 人数により変動		①~③コース使用 人数により変動									17:00
17:30													17:30
18:00													18:00

4月29日(金)~5月5日(木)は18時までの短縮営業となります。5月6日(水)から通常営業致します。お間違えのございませんよう、宜しくお願い致します。また、スタジオクラスは新型コロナウイルス感染拡大防止の為、予約定員制となります。2Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。内容は予告なく変更となる場合がございます。予め、ご了承下さいますよう、宜しくお願い致します。

お問い合わせ

栃木県 小山市 喜沢 1414

☎0285-25-7273

サンフラスフィットネスクラブ
ウィンズ小山