

2018年10月

ナイトタイム プログラムスケジュール

週替わりスケジュールで色々なプログラムにチャレンジ!
平日夜のプログラムは、一部毎週レッスン名・内容・担当者が変わります!

	1日 月			2日 火			3日 水			5日 金			9日 火			10日 水			12日 金		
	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ
19:00	女性専用 ホットスタジオ	期間限定		女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ		
19:30	リンパドレナージュ 19:30~20:15 MICHIO	ラテンダンス 19:30~20:15 若瀬 七海	BNサイクル45 19:30~20:15 田中 孝亮	パワーヨガ 19:30~20:15 青木 佐栄	トータルボディシェイプ 19:45~20:30 MIZUHO	BNサイクル 19:45~20:30 増子 隼人	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 19:30~20:15 厚芝 真希	シェイプインパクト 19:30~20:15 浅野 拓実		美脚美尻ヨガ 19:30~20:15 橋本 あゆみ	協栄シェイプボクシング 19:30~20:15 高田 まゆみ		コアメイクヨガ 19:30~20:15 青木 佐栄	トータルボディシェイプ 19:45~20:30 MIZUHO	BNサイクル 19:45~20:30 森田 直樹	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 19:30~20:15 厚芝 真希	ハイパーボディ 19:30~20:15 浅野 拓実		ヴィンヤサヨガ 19:30~20:15 橋本 あゆみ	協栄シェイプボクシング 19:30~20:15 高田 まゆみ	
20:00							ウオームパワーヨガ ~濡めない身体~ 20:30~21:15 岡島 理恵	AFAA キックボクシング エクササイズ 20:30~21:30 IZUMI	BNサイクル45 20:30~21:15 大曾根 和希	リラクソロジー 20:30~21:15 CHIE	リトモス 20:30~21:15 村山 綾乃	BNサイクル45 20:30~21:15 増子 隼人		トータルボディシェイプ 20:45~21:30 MIZUHO		ウオームパワーヨガ ~濡めない身体~ 20:30~21:15 岡島 理恵	AFAA キックボクシング エクササイズ 20:30~21:30 IZUMI	BNサイクル45 20:30~21:15 大曾根 和希	コアメイクヨガ 20:30~21:15 CHIE	リトモス 20:30~21:15 村山 綾乃	BNサイクル45 20:30~21:15 増子 隼人
20:30		ZUMBA 20:30~21:15 酒井 留加																			
21:00																					
21:30	ストライクインパクト 21:30~22:15 浅野 拓実			ストライクインパクト 21:45~22:30 浅野 拓実						ファンクショナルコア 21:30~22:15 MIZUHO									ストライクインパクト 21:45~22:30 浅野 拓実		
22:00		バスケットボール 21:45~22:45			ミニサッカー 21:45~22:45						バスケットボール 21:45~22:45									ミニサッカー 21:45~22:45	
22:30																					
23:00																					

	15日 月			16日 火			17日 水			22日 月			23日 火			24日 水			26日 金		
	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	サイクルスタジオ
19:00	女性専用 ホットスタジオ	期間限定		女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ		
19:30	リンパドレナージュ 19:30~20:15 MICHIO	ラテンダンス 19:30~20:15 若瀬 七海	BNサイクル45 19:30~20:15 田中 孝亮	パワーヨガ 19:30~20:15 青木 佐栄	トータルボディシェイプ 19:45~20:30 MIZUHO	BNサイクル 19:45~20:30 森田 直樹	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 19:30~20:15 厚芝 真希	シェイプインパクト 19:30~20:15 浅野 拓実		リンパドレナージュ 19:30~20:15 MICHIO	ラテンダンス 19:30~20:15 若瀬 七海	BNサイクル45 19:30~20:15 浅野 拓実	コアメイクヨガ 19:30~20:15 青木 佐栄	トータルボディシェイプ 19:45~20:30 MIZUHO	BNサイクル 19:45~20:30 増子 隼人	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 19:30~20:15 厚芝 真希	ハイパーボディ 19:30~20:15 浅野 拓実		美脚美尻ヨガ 19:30~20:15 橋本 あゆみ	協栄シェイプボクシング 19:30~20:15 高田 まゆみ	
20:00							ウオームパワーヨガ ~濡めない身体~ 20:30~21:15 岡島 理恵	AFAA キックボクシング エクササイズ 20:30~21:30 IZUMI	BNサイクル45 20:30~21:15 大曾根 和希		ZUMBA 20:30~21:15 酒井 留加					ウオームパワーヨガ ~濡めない身体~ 20:30~21:15 岡島 理恵	AFAA キックボクシング エクササイズ 20:30~21:30 IZUMI	BNサイクル45 20:30~21:15 大曾根 和希	リラクソロジー 20:30~21:15 CHIE	リトモス 20:30~21:15 村山 綾乃	BNサイクル45 20:30~21:15 辻本 未麻
20:30		ZUMBA 20:30~21:15 酒井 留加																			
21:00																					
21:30	ストライクインパクト 21:30~22:15 森田 直樹			ストライクインパクト 21:45~22:30 浅野 拓実						ストライクインパクト 21:30~22:15 増子 隼人									ストライクインパクト 21:45~22:30 浅野 拓実		
22:00		バスケットボール 21:45~22:45			ミニサッカー 21:45~22:45						バスケットボール 21:45~22:45									ミニサッカー 21:45~22:45	
22:30																					
23:00																					

●...初心者の方におすすめのプログラムです。
 ●...事前予約が必要なプログラムです。
 開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい。
 ※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
 ※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。
 ※「サイクルレッスン」はフロントで予約札を配布致します。【定員16名】

ホットプログラムご参加について【定員40名】
 * ホットプログラムは、室温38℃、湿度55%のホットスタジオで行います。
 * ホット(ウオーム含む)ヨガは予約制です。開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい。
 * ホットプログラムは、500ml~1L以上の水とバスタオルをご持参下さい。
 * 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
 * 食後2時間以内のレッスン参加はなるべくお控え下さい。