

フレ発表日程表

	3月1日(火)	3月5日(土)		3月9日(水)	3月13日(日)	
9:30	9:45~10:00 One-Band×ホールストレッチ		9:30	9:45~10:00 One-Band×ホールストレッチ		9:30
10:00	10:15~11:00 ボディメンテナス 仁木 さとこ	10:00~11:00 E/Motion Axis 岩野 佳奈	10:00	10:15~11:00 ボディメンテナス 仁木 さとこ	10:00~11:00 E/Motion Axis 岩野 佳奈	10:00
10:30		※アンケートにご協力ください。	10:30	ピラティス 長谷川 純美	※アンケートにご協力ください。 フレ発表	10:30
11:00	11:15~12:00 かんたんエアロ 仁木 さとこ	11:15~12:00 ZUMBA 加藤 ひろ子	11:00	11:15~12:00 ヨガ 長谷川 純美	11:15~12:00 ルージュアットン 高畠 智子	11:00
11:30		12:15~12:45 ボディメンテナス 仁木 さとこ	11:30		12:15~12:45 エアヒート 高畠 智子	11:30
12:00		13:00~15:00 いきいき健康教室 『悠遊クラブ』 会員様:無料 非会員様:880円 (実施内容例) 脳トレ/有酸素運動/筋トレ スタジオ内のエクササイズなど	13:00			12:00
12:30		対象者:・運動に不安をお持ちの方 ・65歳以上の方 15:30~16:00 ボディメンテナス 相沢 いつみ	13:00			12:30
13:00		16:15~17:00 エアロ&骨盤エクササイズ 相沢 いつみ	13:00			13:00
13:30			13:30			13:30
14:00			14:00			14:00
14:30			14:30			14:30
15:00			15:00			15:00
15:30			15:30			15:30
16:00			16:00			16:00
16:30			16:30			16:30
17:00			17:00			17:00
17:30			17:30			17:30
18:00			18:00			18:00
18:30			18:30			18:30
19:00	18:45~19:45 E/Motion Axis 岩野 佳奈	10:00~11:00 E/Motion Axis 岩野 佳奈	19:00	18:45~19:45 E/Motion Axis 岩野 佳奈	10:00~11:00 E/Motion Axis 岩野 佳奈	19:00
19:30	※アンケートにご協力ください。		19:30	※アンケートにご協力ください。 フレ発表		19:30
20:00	20:00~20:45 ZUMBA 針生 幸枝		20:00	20:00~20:45 タビチアントン 中村 実		20:00
20:30			20:30			20:30
21:00			21:00			21:00

	3月17日(木)	3月19日(土)		3月25日(金)	3月27日(日)	
9:30	9:45~10:00 One-Band×ホールストレッチ	9:45~10:00 One-Band×ホールストレッチ	9:30	9:45~10:00 One-Band×ホールストレッチ	9:45~10:30 ルージュアットン 高畠 智子	9:30
10:00	10:15~10:45 ピラティス 池畠 由美恵	10:15~10:45 ピラティス 仁木 さとこ	10:00	10:15~11:00 フィットネスマラ 加藤 ひろ子	10:00~11:30 ルージュアットン 高畠 智子	10:00
10:30			10:30			10:30
11:00	11:00~11:45 エアロベシック 池畠 由美恵	11:00~11:45 エアロリジナル 仁木 さとこ	11:00	11:15~12:00 ZUMBA 加藤 ひろ子	11:00~12:15 エアヒート 高畠 智子	11:00
11:30			11:30			11:30
12:00			12:00			12:00
12:30			12:30			12:30
13:00			13:00			13:00
13:30			13:30			13:30
14:00			14:00			14:00
14:30			14:30			14:30
15:00			15:00			15:00
15:30			15:30			15:30
16:00			16:00			16:00
16:30			16:30			16:30
17:00			17:00			17:00
17:30			17:30			17:30
18:00			18:00			18:00
18:30	18:45~19:45 E/Motion Axis 岩野 佳奈	15:30~16:30 E/Motion Axis 岩野 佳奈	18:00	18:45~19:45 E/Motion Axis 岩野 佳奈	16:15~17:15 HIP-HOP MARI	18:00
19:00	※アンケートにご協力ください。		19:00	※アンケートにご協力ください。 フレ発表		19:00
19:30	20:00~20:45 エアロリジナル 森田 幸恵	16:45~17:30 エアロ&骨盤エクササイズ 相沢 いつみ	19:30	20:00~20:45 HIP-HOP MARI	17:30~18:30 リラックスヨガ 福地 早苗	19:30
20:00			20:00			20:00
20:30			20:30			20:30
21:00			21:00			21:00

E/Motion Axis
ご参加特典(初回参加に限る)
500円分のQUOカード進呈

E/Motion Axis
ご参加時、アンケートに
ご協力ください。

スタジオプログラムの一部変更にご注意ください。