

2024年 8月 ENERGYS 発寒 プログラムスケジュール

スタジオ	初心者 シニア 向け	Zumba・エアロ・ダンス	ヨガ、ピラティス・シニア ビューティー系・初心者	レスミルズプログラム	体幹トレーニング・バレトン	プロジェクションストレッチ	
HOT	ベージュ***	リラック*	燃焼系****	調整系****	自主トレ・映像	スリリチュル	
時間	月	火	水	木	金	土	日
	A STUDIO	A STUDIO		A STUDIO	A STUDIO	A STUDIO	A STUDIO
8:30							
8:45							
9:00							
9:15		椅子DEトレーニング 9:15(30) TAKU		バレトン● ソール・シンセンシス 9:15(45) Charu	椅子DEトレーニング 9:15(30) TAKU	LesMILLS BODYPUMP 9:15(60) BRAVE SOTOZAKI	肩ほくし 9:15(45) TAKU
9:30	リフレッシュヨガ 9:15(45) Charu						
9:45							
10:00		LesMILLS BODYBALANCE 10:00(45) BRAVE MIHO					
10:15	バレトン● ソール・シンセンシス 10:15(45) Charu						
10:30				ピラティス 10:15(45) 加藤 伸幸	肩ほくし 10:00(45) TAKU		すっぴり青竹エクササイズ 10:15(45) お真
10:45						LesMILLS BODYATTACK 10:30(60) BRAVE SOTOZAKI	
11:00		LesMILLS BODYCOMBAT 11:00(45) BRAVE MIHO					
11:15	ウエストシェイプ 11:15(45)			エアロステップ 11:15(45) 加藤 伸幸	ZUMBA 11:00(60) 後藤 知奈		ZUMBA 11:15(45) お真
11:30							
11:45							
12:00						ワインサヨガ 11:45(60) Charu	
12:15		ZUMBA 12:00(45) TAKU		LesMILLS Shapes 12:15(45) Charu	かんたんSTEP 12:15(30) TAKU		全身シェイプアップ 12:15(30) YUGO
12:30	STRONG NATION 12:15(45)						
12:45							
13:00		LesMILLS BODYJAM 13:00(45) BRAVE MIHO			LesMILLS BODYATTACK 13:00(45) Charu	ZUMBA 13:00(45) 嘉来利	LesMILLS BODYCOMBAT 13:00(45) TAKU
13:15	LesMILLS BODYSTEP 13:15(45) BRAVE TOSHIKI			椅子トレ 13:15(30) TAKU			
13:30							
13:45							
14:00							
14:15		バレトン● ソール・シンセンシス 14:00(45) Charu			LesMILLS BODYJAM 14:00(45) YUGO	K-POP 14:00(45) 嘉来利	LesMILLS BODYJAM 14:00(45) YUGO
14:30	エア・ヨガ 14:30(45) Charu						
14:45							
15:00							
15:15							
15:30	ストレッチタイム 15:30(30) プロジェクションマッピング			骨盤調整ヨガ 15:00(45) Charu	ストレッチ解放	LesMILLS BODYCOMBAT 15:00(45) TAKU	ストレッチボール 15:00(30) TAKU
15:45							
16:00							
16:15							ストレッチタイム 16:00(30) プロジェクションマッピング
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30	LesMILLS BODYJAM 18:15(30) YUGO	LesMILLS BODYATTACK 18:15(45) Charu			美ユティBodyWave 18:15(45) YASU	骨盤調整ヨガ 18:15(45) Charu	LesMILLS Shapes 18:15(45) Charu
18:45							
19:00							
19:15	LesMILLS BODYCOMBAT 19:00(60) BRAVE MIHO						
19:30		ZUMBA 19:15(45)					
19:45							
20:00							
20:15	LesMILLS BODYBALANCE 20:15(60) BRAVE MIHO						
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

休館日

