

# 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	ベーシック★★★	リラックス★	燃焼系★★★★	調整系★★★★	自主トレ・映像	スピリチュアル	
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	リフレッシュヨガ 9:15(45) Charu	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							
9:45							
10:00		LesMILLS BODYJAM 10:00(45) BRAVE MIHO			肩ほくし 10:00(45) TAKU		
10:15	バレトン® ソール・シンセンシス 10:15(45) Charu			ピラティス 10:15(45) 加藤 伸幸		LesMILLS BODYATTACK 10:30(60) BRAVE SOTOZAKI	すっきり背竹エクササイズ 10:15(45) お貴
10:30							
10:45		LesMILLS BODYCOMBAT 11:00(45) BRAVE MIHO		エアロステップ 11:15(45) 加藤 伸幸	ZUMBA 11:00(60) 後藤 玲奈		ZUMBA 11:15(45) お貴
11:00	ウエストシェイブ 11:15(45) NAMI					ヴィンヤサヨガ 11:45(60) Charu	全身シェイプアップ 12:15(30) YUGO
11:15							
11:30	STRONG NATION 12:15(45) NAMI	LesMILLS BODYBALANCE 12:00(45) BRAVE MIHO		LesMILLS Shapes 12:15(45) Charu	かんたんSTEP 12:15(30) TAKU		
12:00							
12:15		ZUMBA 13:00(45) TAKU		椅子DEトレーニング 13:15(30) TAKU	LesMILLS BODYJAM 13:00(45) YUGO	ZUMBA 13:00(45) 喜来利	LesMILLS BODYCOMBAT 13:15(45) TAKU
12:30							
12:45							
13:00							
13:15	LesMILLS BODYSTEP 13:15(45) BRAVE TOSHIKI						
13:30		バレトン® ソール・シンセンシス 14:00(45) Charu		ZUMBA 14:00(45) TAKU	LesMILLS BODYCOMBAT 14:00(45) TAKU	K-POP 14:00(45) 喜来利	LesMILLS BODYJAM 14:15(45) YUGO
13:45							
14:00							
14:15	エア・ヨガ 14:30(45) Charu	ピラティス 15:00(45) Hiromi		骨盤調整ヨガ 15:00(45) Charu	ストレッチ解放	LesMILLS Shapes 15:00(45) Charu	ストレッチボール 15:15(30) TAKU
14:30							
14:45							
15:00							
15:15	ストレッチタイム 15:30(30) プロジェクションマッピング						
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15		LesMILLS BODYATTACK 18:15(45) Charu					
18:30	LesMILLS BODYJAM 18:30(45) YUGO			美ユ-テイBodyWave 18:15(45) YASU	全身シェイプアップ 18:30(30) YUGO	下半身スリムヨガ 18:15(45) Charu	
18:45							
19:00							
19:15							
19:30	LesMILLS BODYCOMBAT 19:30(45) BRAVE MIHO	ZUMBA 19:15(45) NAMI		LesMILLS BODYPUMP 19:30(45) 末永 愉奈	かんたんHIP-HOP 19:15(45) 山下 斗真		
19:45							
20:00							
20:15							
20:30	LesMILLS BODYBALANCE 20:30(45) BRAVE MIHO	リラックスヨガ 20:15(45) Charu		LesMILLS BODYCOMBAT 20:30(45) TAKU	ダンスエアロ 20:15(45) 山下 斗真		
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

休館日

