

スタジオプログラムスケジュール【緊急事態宣言に伴う特別プログラム(9/12まで)】

A-1スポーツクラブ富士店

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
	本館スタジオ	本館スタジオ	本館スタジオ	カルチャー館	本館スタジオ	本館スタジオ	本館スタジオ
9:00							9:00
	9:20~9:40 誰でもできる筋トレ 林	9:20~9:50 やさしいヨガ YUMI	9:20~9:50 ユーバウンド 木内	9:20~10:05 ピラティス 高田	9:20~9:50 ステップ★ 木内	9:20~10:05 エアロダンス★★ 林	10:00
10:00							10:00
	10:10~10:55 エアロダンス★★ 林	10:10~10:55 からだスッキリ 前嶋	10:10~10:30 誰でもできる筋トレ 木内	10:25~11:10 エアロダンス★★ 木内	10:10~10:55 パレトン 渋谷	10:35~11:20 メガダンス MAR	11:00
11:00			11:00~11:45 初級太極拳42式 傅				11:00
	11:15~12:00 太極剣 傅	11:15~12:00 ズンバ NORIKO		11:30~12:00 ステップ★ 一杉	11:20~12:05 ヨガ 松井	11:40~12:00 パイパー 桶川	12:00
12:00			12:05~12:25 パイパー 滝田				12:00
	12:20~13:05 パワーヨガ 高田	12:20~13:05 エアロダンス★ 明実	12:45~13:30 エアロダンス★★ 村上	12:20~13:05 ズンバ KAZUMI	12:25~13:10 エアロダンス★★ 村上	12:50~13:20 入門太極剣 傅	13:00
13:00							13:00
	13:25~14:10 ステップ★★ 村上	13:25~14:10 モムチャンフィットネス RINA	13:50~14:35 からだスッキリ 林	13:25~14:10 ヨガ YUMI	13:30~13:50 誰でもできる筋トレ 山本	13:40~14:25 ヨガ Chisato	14:00
14:00		14:30~15:15 ヨガ 高田			14:10~14:40 エアロダンス★ 山本		14:00
15:00							15:00
17:00							17:00
18:00	18:20~18:40 ViPR 滝田			18:20~18:50 エアロダンス★ 小澤		17:20~18:05 初級太極拳48式 傅	18:00
						18:25~19:10 エアロダンス★ 矢島	19:00
19:00	19:00~19:45 ズンバ RINA	19:15~20:00 パレトン 渋谷	19:00~19:45 ファイドウ RINA	19:10~19:55 ユーバウンド 木内	19:15~19:45 ステップ★ 木内	19:30~20:00 ズンバ KANTA	19:00
20:00							20:00

★…初めての方でも安心して楽しめます  
 ★★…慣れてきた方向け  
 ※都合によりスケジュールや担当者が変更になる場合がございます。

最終チェックアウト 21:00まで

※20:00以降のプログラムは全て休講とさせていただきます。