

AliveFitnessStudioタイムスケジュール (8月)

※定員、休講等で受講できない場合がございます。事前にご予約、お電話をお願いいたします。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								9:00
10:00	リラックスポール 9:45~10:15		大人のバレエ (基礎クラス) 小森祐弥 9:30~10:30					10:00
11:00	はじめてヨガ 廣橋恵理 10:30~11:15	のびのびストレッチ 10:15~10:45	ボディパンプ30 (武村) 10:45~11:15	やさしいピラティス 伊藤隆人 10:45~11:30		SH'BAM 廣橋恵理 10:30~11:15	ボディコンバット 伊藤隆人 10:30~11:30	11:00
12:00	ボディコンバット45 中尾美沙 11:30~12:15	ボディバランス45 伊藤隆人 11:00~11:45	ボディアタック30(武村) 11:30~12:00	はじめてヨガ 廣橋恵理 11:45~12:45		ボディステップ45 廣橋恵理 11:30~12:15	ボディステップ45 伊藤隆人 11:45~12:30	12:00
13:00	ボディアタック30(中尾) 12:30~13:00	パンプテクニック ボディパンプ45 川畑美貴 12:15~13:00	ボディコンバット45 伊藤隆人 12:15~13:00			ボディバランス45 伊藤隆人 12:30~13:15	ボディアタック 中尾美沙 12:45~13:45	13:00
14:00	ピラティス 谷川奈穂 13:15~14:15	週替わり レスミルズ45 13:15~14:00		パンプテクニック ボディパンプ30 (廣橋) 13:15~13:45		ボディコンバット45 伊藤隆人 13:30~14:15		14:00
15:00	ヨガ 谷川奈穂 14:30~15:30	8/1 8/8 ボディステップ45 8/15 8/22 8/29 ボディアタック	リンパマッサージ&ピラティス 岡嶋夕季乃 14:15~15:15	ボディステップ30 (廣橋) 14:00~14:30			CXWORX (伊藤) 14:00~14:30	15:00
16:00			ファンクショナルトレーニング 岡嶋夕季乃 15:30~16:30	ヨガ 牧野佳寿美 15:00~16:00				16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	レッスン内容変更や休講等の 場合、WEB、施設掲示にて ご案内させていただきます。 8/1 (火)はPLの花火大会 のためお昼は通常営業、夜は 休講となります。 8/11(金)は祝日の為 プログラムが変更になってお ります。							19:00
20:00		ボディステップ 廣橋恵里 19:45~20:45	ボディパンプ 廣橋恵里 20:00~21:00	ピラティス 伊藤隆人 20:00~20:45	ボディコンバット45 伊藤隆人 19:45~20:30			20:00
21:00		ボディアタック45 武村美奈 21:00~21:45	ボディアタック 角田貴久 21:15~22:15	ボディジャム 浅井玲 21:00~22:00	ボディステップアタック30 伊藤隆人 20:45~21:15			21:00
22:00		CXWORX (伊藤) 22:00~22:30		若葉マークは運動に少し ずつ慣れたい方向けのレス スンです。	ボディパンプ 川畑美貴 21:30~22:30			22:00

8月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ 休館日
■ PL花火大会 ⇒ 夜は休講
■ 午前休み
■ 特別タイムスケジュール
■ 通常営業日

※基本定員35名。
 ボディコンバット、ステップ 28名。
 リラックスポール10名です。
 ※フロントチェックイン
 時、ご予約の順番で整理券
 をお渡しいたします。
 ※レッスン準備が整い次第
 整理券の順番に入場して
 いただきます。おられない
 場合は次へと進めさせて
 いただく場合がございます。
 8/1 (火)はPLの花火大
 会の為、お昼のレッスンま
 でとさせていただきます。
 夜のレッスンは休講とな
 ります。