

AliveFitnessStudioタイムスケジュール (9月)

※定員や休講等の場合がございます。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	はじめてヨガ 廣橋恵理 10:15~11:15	のびのびストレッチ 10:15~10:45	大人のバレエ (基礎クラス) 小森祐弥 9:30~10:30					10:00
11:00		ボディバランス45 伊藤隆人 11:00~11:45	ボディバランス30 (伊藤) 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	パンフテクニック ボディパンプ45 川畑美貴 12:15~13:00	CXWORX (武村) 11:30~12:00	はじめてヨガ 廣橋恵理 11:45~12:45		ボディアタック45 廣橋恵理 11:30~12:15	ボディアタック45 伊藤隆人 11:45~12:30	12:00
13:00	ピラティス 谷川奈穂 13:15~14:15	ボディアタック45 中尾美沙 13:15~14:00	ボディコンバット45 伊藤隆人 12:15~13:00	パンフテクニック ボディパンプ30 (廣橋) 13:15~13:45		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			リンパマッサージ&ピラティス 岡嶋夕季乃 14:15~15:15	ボディアタック30 (廣橋) 14:00~14:30		ボディコンバット45 伊藤隆人 13:30~14:15	CXWORX (伊藤) 14:00~14:30	14:00
15:00			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				15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00		ボディアタック 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	ボディアタック 浅井玲 21:00~22:00	ボディアタック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ッ スンです。	ボディパンプ 川畑美貴 21:30~22:30			22:00

9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

休館日  
 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。  
 ボディパンプ、ステップ 28名。  
 リラクスマール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。