AliveFitnessStudioタイムスケジュール（10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	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			ボディコンバット 伊藤隆人 10:30～11:30	11:00
12:00	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	CXWORX（武村） 11:30～12:00 ボディコンバット45 伊藤隆人 12:15～13:00	はじめてヨガ 廣橋恵理 11:45～12:45			ボディステップ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		パンプテクニック ボディパンプ30（廣橋） 13:15～13:45			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	ボディステップ30（廣橋） 14:00～14:30			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						ボディステップ45 浅井玲 16:45～17:30		16:00
17:00						ボディジャム 浅井玲 17:45～18:45		17:00
18:00								18:00
19:00						ボディパンプ45 武村美奈 19:00～19:45		19:00
20:00	レッスン内容変更、イベント、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。 10/9(月)は祝日プログラム変更。 10/12(木),10/24(火)は午前休みとなります。 基本定員３５名 パンプ、ステップは２８名となります。	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	ボディアタック 川畑美貴 20:00～21:00		20:00
21:00		ボディアタック 武村美奈 21:00～22:00	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 アスレチック30 伊藤隆人 20:45～21:15 ボディパンプ 川畑美貴 21:30～22:30			21:00
22:00		CXWORX（伊藤） 22:15～22:45		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。				22:00

10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
平日午前休み
特別タイムスケジュール
通常営業日