Fit Annex 特別スタジオスケジュール

Fit Annex 2020年6月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	A スタジオ	定員人数	A スタジオ	定員人数	A スタジオ	定員人数		A スタジオ	定員人数	A スタジオ	定員人数	A スタジオ	定員人数
10:00	10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		休館日	10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ		10:10～10:20 ラジオ体操&ストレッチ	
	10:30 ～11:15 リラクゼーションヨガ45 荒竹　奈津子	20	10:30 ～11:15 ヨガ 45 八幡　優子	20	10:30 ～11:15 リラックスヨガ 45 佐野　陽子	20		10:30～11:15 ピラティス 45 ブランチフィールド	20	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 45 山形　志穂	20	11:00～11:45 朝のすっきりヨガ 45 平野みき	20
11:00	11:30～12:15 やさしいヨガ45 稲木　順子	20	11:40～12:00 ViPRはじめて20 ◇(小林さ)	14	11:45～12:30 ハタヨガ 45 佐野　陽子	20		11:30～12:15 ヨガ 45 平山 真希	20	11:50～12:10 リ・コンディショニング20 ◇ 萩原	14		
12:00			12:15～13:00 ハタヨガベーシック 45 高橋　春子	20				12:30～13:15 パワースタイルヨガ 45 平山 真希	20			12:45～13:30 骨盤美人ヨガ 45 平野みき	20
13:00	13:00～13:30 （亀ヶ谷） ポールストレッチ30	14			13:00～13:45 ヨガ 45 山本　規子	20							
	13:45～14:30 パワースタイルヨガ 45 竹永　香織	20	13:30～14:15 パワースタイルヨガ 45 韓　順亜	20				14:00～15:00 フィットネススクール（有料）◇ 60 萩原　圭吾		13:45～14:30 アロマリラックスヨガ 45 影島　雅美	20		
14:00			14:30～15:30 フィットネススクール（有料）◇ 60 仙場　栄二		14:45～15:45 フィットネススクール（有料）◇ 60 高村　純也					14:45～15:30 ビューティヨガ 45 稲木　順子	20		
15:00	15:00～15:45 体ほぐし体操 45 稲木　順子	20						15:15～16:00 リラックスヨガ 45 稲木　順子	20			15:00～15:45 ハタヨガ 45 山本　規子	20
16:00	16:00～17:00 フィットネススクール（有料）◇ 60 岡本　祐太											16:00～16:45 ヨガ 45 八幡 優子	20
17:00			17:15～17:45(小林麻) ウエーブリング 30	14									
18:00													
19:00	19:15～20:00 ヨガ 45 山形　志穂	20	19:15～20:00 ベーシックピラティス 45 小林麻衣子	20	19:15～20:00 パワースタイルヨガ 45 内山　洸大	20		19:15～20:00 パワースタイルヨガ 45 安西　佳奈	20	19:15～20:00 ヨガ 45 山本　規子	20		
20:00													
21:00													

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、全てのプログラムを最大45分とし、定員は半分にし実施します。