

fitness&spa AXIA 祝日プログラム

曜日	9月16日(祝・月)			曜日	9月23日(祝・月)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	
10:00		YOGA 45		10:00		YOGA 45		
30	エアロ入門 30 10:15~10:45 石垣 治孝	10:00~10:45 ジュンジ		30	エアロ入門 30 10:15~10:45 石垣 治孝	10:00~10:45 ジュンジ		
11:00				11:00				
30	STEP入門 30 11:00~11:30 石垣 治孝 定員35		HOTストレッチ 30 11:15~11:45	30	STEP入門 30 11:00~11:30 石垣 治孝 定員35		HOTストレッチ 30 11:15~11:45	
12:00				12:00				
30	TOPRIDE 45 11:55~12:40 16日 梅野 英司/23日 野友 利佳 定員15	リフレッシュストレッチ 20 12:00~12:20		30	TOPRIDE 45 11:55~12:40 16日 梅野 英司/23日 野友 利佳 定員15	リフレッシュストレッチ 20 12:00~12:20		
13:00				13:00				
30	ポルドブラ 45 13:00~13:45 早紀 定員40	ファイドウ 30 12:50~13:20 戸邊 孝泰		30	ポルドブラ 45 13:00~13:45 早紀 定員40	ファイドウ 30 12:50~13:20 戸邊 孝泰		
14:00				14:00				
30	STRONG by ZUMBA45 14:00~14:45 井上 智子	POWER入門 15 13:55~14:10 ラディカルPOWER 30 14:20~14:50 戸邊 孝泰 定員25	デトックスYOGA 45 14:00~14:45 TERU 定員25	30	STRONG by ZUMBA45 14:00~14:45 井上 智子	POWER入門 15 13:55~14:10 ラディカルPOWER 30 14:20~14:50 戸邊 孝泰 定員25	ボディメイクハード 45 14:00~14:45 野友 利佳 定員25	
15:00				15:00				
30	ラテンエアロ 45 15:00~15:45 井上 智子	YOGA 45 15:15~16:00 TERU		30	ラテンエアロ 45 15:00~15:45 井上 智子	ストレッチポールロング 45 15:15~16:00 野友 利佳 定員25		
16:00				16:00				
30	オキシジェノ 45 16:30~17:15 栗山 尚子		YOGA&ピラティス45 16:15~17:00 井上 智子 定員25	30	オキシジェノ 45 16:30~17:15 栗山 尚子		YOGA&ピラティス45 16:15~17:00 井上 智子 定員25	
17:00				17:00				
30	ラディカルPOWER 45 17:40~18:25 藤田 信也 定員35			30	ラディカルPOWER 45 17:40~18:25 藤田 信也 定員35			
18:00				18:00				
30	ファイドウ 45 18:45~19:25 藤田 信也	ストレッチポール20 18:40~19:00 定員25		30	ファイドウ 45 18:45~19:25 藤田 信也	ストレッチポール20 18:40~19:00 定員25		
19:00				19:00				
30				30				
20:00				20:00				

STRONG by ZUMBA

音楽に合わせて、パワー、スピード、持久力、柔軟性を鍛えていく高強度のインターバルトレーニングです。トレーニング強度を変えていく特徴があり、短時間でより多くのカロリー消費が期待できます。ZUMBAの仲間ですがダンス要素は全くなく、格闘技系のプログラムです。

【訂正】

・岩盤スタジオ
14:00~14:45

・スタジオ B
15:15~16:00

デトックスYOGA
TERU

YOGA 45
TERU

ボディメイク
野友 利佳

ストレッチポールロング
野友 利佳

