




fitness & spa AXIA プログラム

【定員制限】 コロナウイルス対策の為、スタジオレッスン参加人数の「制限」を設けさせていただきます。

プログラム開始30分前より、2階フィットネスカウンターにて予約を開始致します。

STUDIO A=25名/STUDIO B=18名/岩盤STUDIO=15名

曜日	2020/7/24 (金/祝)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	場所
10:00	初中級エアロ45 10:00~10:45 安尻 弘子			10:00
30				30
11:00	バランスコーディネーション45 11:15~12:00 浅野 久美			11:00
30				30
12:00			リフレッシュYOGA30 12:15~12:45 TERU 	12:00
30	BEAT BOX30 12:30~13:00 菊池 晃子			30
13:00				13:00
30	YOGA45 13:20~14:05 TERU	ベリーシェイプ45 13:30~14:15 RIE		30
14:00				14:00
30				30
15:00	ラディカルPOWER45 14:40~15:25 戸邊 孝泰		デトックスYOGA30 14:45~15:15 RIE  	15:00
30				30
16:00	オキシジェノ45 15:45~16:30 菊池 晃子			16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00	ファイドウ45 17:45~18:30 野友 利佳			18:00
30				30
19:00	TOP RIDE30 19:00~19:30 野友 利佳			19:00
30				30
20:00				20:00



初めての方でもお気軽に参加いただけるプログラムです。

定員制限 コロナウイルス対策の為スタジオレッスン参加人数の「制限」を設けさせていただきます。

プログラム開始30分前より、2階フィットネスカウンターにて予約を開始致します。

7/6更新