

# アレスト八代 スタジオエクササイズ プログラム

2021.8月～

月	火	水	木(休館日)	金	土	日
			10:00			
	快足ビクス (黒川) 10:10～10:40					
★モーニングヨガ (右田) 10:30～11:20	はじめてエアロ (黒川) 10:55～11:25	★初級エアロ (高良) 10:30～11:20	10:30	★バレエストレッチ (鬼塚) 10:30～11:20	★簡単エアロ (高良) 10:30～11:20	★フリー プログラム 10:30～11:30
			11:00			
★簡単エアロ (右田) 11:35～12:25	初中級エアロ (MOMO) 11:40～12:30	★ZUMBA (高良) 11:35～12:25	11:30	★ラテンシェイプ (YU-KA) 11:35～12:25	★ZUMBA (高良) 11:35～12:25	★フリー プログラム 11:45～12:45
			12:00			
★からだバー® 予約制16名 (田邊) 12:40～13:20			12:30	★ラテンシェイプ (YU-KA) 11:35～12:25		
	★ナチュラル スタイルヨガ (黒川順子) 13:00～13:50		13:00	★ヒップホップ (YU-KA) 12:40～13:30		
中級エアロ (池上) 13:35～14:25		★DISCO WORLD JWJ (MOMO) 13:30～14:20	13:30		★基礎ピラティス (上村) 13:20～13:50	
	★簡単エアロ (MOMO) 14:05～14:35		14:00	★ボディシェイプ (フィットバーン) (谷本) 13:45～14:15		
ボディシェイプ (池上) 14:40～15:30		★筋コンディショニング(吉田) 14:35～14:45	14:30	★スローフローヨガ (谷本) 14:30～15:20	★ピラティス (上村) 14:05～14:50	
	太極舞 (MOMO) 14:50～15:20	ドラゴンシェイプ ショート (松下) 15:00～15:30	15:00			
			15:30			

※すべてのレッスンスター後の入場はできません。

※コロナウイルス感染防止のため★印のレッスンは予約制になります。

			19:00			
	★簡単エアロ (右田) 19:30～20:20	はじめてエアロ (俣村) 19:15～19:45		★初中級エアロ (MOMO) 19:30～20:20	★フリー プログラム 19:30～20:30	
★ドラゴンシェイプ (松下) 19:50～20:40		ボディトレーニング (俣村) 20:00～20:30	20:00			
			21:00			