

アレスト八代 スタジオエクササイズ プログラム

2024.6月28日～

月	火	水	木(休館日)	金	土	日
			10:00			
	快足ビクス (黒川) 10:10～10:40		10:30			
モーニングヨガ (右田) 10:30～11:20		初級エアロ (高良) 10:30～11:20	11:00	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
	はじめてエアロ (黒川) 10:55～11:25		11:30			
			12:00			
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	12:30	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
			13:00			
からだバー® (田邊) 12:40～13:20			13:30	ヒップホップ (YU-KA) 12:40～13:30		
	ナチュラル スタイルヨガ (黒川順子) 13:00～13:50		14:00		基礎ピラティス (宮村) 13:20～13:50	
よかヨガ® (田邊) 13:35～14:25		DISCO WORLD JWI (MOMO) 13:30～14:20	14:30	はじめてエアロ (江崎) 13:45～14:15		
	簡単エアロ (MOMO) 14:05～14:35		15:00		ピラティス (宮村) 14:05～14:50	
		おてがるワークアウト (坂本) 14:35～14:45	15:30	ルーシーダットン (江崎) 14:30～15:20		
	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				

※すべてのレッスンスタート後の入場はできません。
※レッスン内容は都合により変更となる場合がございます。

			19:00			
		はじめてエアロ (俣村) 19:15～19:45	20:00			
	初級エアロ (右田) 19:30～20:20		21:00			
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		初中級エアロ (MOMO) 19:30～20:20	フリー プログラム 19:30～20:30	