

2024年 9月 ENERGYS 発寒 プログラムスケジュール

スタジオ	初心者 シニア 向け	Zumba・エアロ・ダンス	ヨガ、ピラティス・シニア ビューティー系・初心者	レスミルスプログラム	体幹トレーニング・バレトン	プロジェクションストレッチ			
HOT	ベーシック★★★	リラックス★	燃焼系★★★★	調整系★★★★	自主トレ・映像	スピリチュアル			
時間	月	火	水	木	金	土	日		
	HOT B STUDIO	HOT B STUDIO		HOT B STUDIO	HOT B STUDIO	HOT B STUDIO	HOT B STUDIO		
8:30									
8:45									
9:00									
9:15									
9:30									
9:45									
10:00	ベーシックヨガ 10:00(60) Aya ★★★	ダイエットヨガ 10:00(60) Mico ★★★★	休館日	美腸デトックスヨガ 9:45(60) Aya ★★	アロマキャンドルヨガ 10:00(60) Kanae ★	姿勢改善ヨガ 9:45(60) むつき ★★	パワーヨガ初級 10:00(60) Rie Mayu ★★★		
10:15									
10:30									
10:45									
11:00									
11:15									
11:30	HOTフリー 11:30(60)	リンパトリートメントヨガ 11:30(60) Mayu ★				アンチエイジングヨガ 11:30(60) あや ★★★★	アンチエイジングヨガ 11:15(60) Akari ★★★★		
11:45									
12:00						初めてのホットヨガ 12:00(60) ゆい ★★★			骨盤調整ヨガ 12:00(60) Rie Mayu ★★
12:15									
12:30									
12:45									
13:00	アンチエイジングヨガ 13:00(60) あや ★★★★	コアピラティス&ヨガ 13:30(60) Hiromi ★★★★				女性ホルモンアップヨガ 13:00(60) Kanae ★★	リンパトリートメントヨガ 12:45(60) Akari ★		
13:15									
13:30									
13:45									
14:00									
14:15	HOTフリー 14:15(60)				骨盤調整ヨガ 13:30(60) Mayu ★★		HOTフリー 14:00(45)	HOTフリー 13:45(45)	
14:30									
14:45									
15:00									
15:15		HOTフリー 15:00(60)		HOTフリー 14:15(60)			コリ取りリラックスヨガ 15:00(60) ランダム ★		
15:30									
15:45									
16:00									
16:15									
16:30									
16:45									
17:00									
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									
18:15									
18:30	コリ取りリラックスヨガ 18:30(60) Ayaka ★	アンチエイジングヨガ 18:45(60) Akari ★★★★			ベーシックヨガ 18:00(60) Mico ★★★	コアシェイプヨガ 18:15(60) Akari ★★★★			
18:45									
19:00									
19:15									
19:30									
19:45									
20:00	初めてのホットヨガ 20:00(60) Ayaka ★	姿勢改善ヨガ 20:15(60) むつき ★★			脂肪燃焼ボディメイク ヨガ 19:45(60) Rie ★★★★	アロマキャンドルヨガ 19:45(60) Akari ★			
20:15									
20:30									
20:45									
21:00									
21:15									
21:30									
21:45									
22:00									

