

「フィットネス ジム Vace1大町店」 スタジオプログラム スケジュール【2019年7月～9月】

時間/曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間/曜日
	スタジオ	HOTスタジオ	スタジオ	HOTスタジオ	スタジオ	HOTスタジオ	スタジオ	HOTスタジオ	スタジオ	HOTスタジオ	スタジオ	HOTスタジオ	スタジオ	HOTスタジオ	
8:00															8:00
8:15															8:15
8:30															8:30
8:45															8:45
9:00															9:00
9:15															9:15
9:30	9:30-10:15						9:30-10:15		9:30-10:15						9:30
9:45	体幹トレーニング 45						すっきり朝ヨガ 45		かんたんエアロビクス 45					9:45-10:30	9:45
10:00	saori						大平 寛子		Reiko					コアアプローチ 45	10:00
10:15											10:15-11:15			ちか	10:15
10:30	10:30-11:30	10:35-11:20					10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15		10:30-11:15	10:00-10:45	10:00-10:45		10:30
10:45	モムチャンフィットネス	ピラティス 45					体幹トレーニング 45	美彩心 45	リラックスヨガ 45	10:30~11:30	モムチャンフィットネス	骨盤調整体操45	エアロ 45		10:45
11:00	BASIC 60	saori					saori		asami	美メイクヨガ 60	BASIC 60				11:00
11:15	Vace 1 スタッフ									MEGU	Vace1スタッフ				11:15
11:30															11:30
11:45	11:45-12:30	11:40-12:25													11:45
12:00	バレトン 45	ヨガ 45													12:00
12:15	福本 由佳理	播磨 久美子													12:15
12:30															12:30
12:45															12:45
13:00	12:50-13:40	12: 50-13:35													13:00
13:15	ZUMBA@50	やさしいヨガ 45													13:15
13:30	信田 眞巳	福本 由佳理													13:30
13:45															13:45
14:00	14:00-14:45	14:00-14:45													14:00
14:15	ストレッチ エアロ 45	ピラティス 45													14:15
14:30	助信 奈穂子	信田 眞巳													14:30
14:45															14:45
15:00		15:05-15:50													15:00
15:15		アロマヨガ 45													15:15
15:30	はじめて太極拳 60	播磨 久美子													15:30
15:45	岡原 恵子														15:45
16:00															16:00
16:15															16:15
16:30															16:30
16:45															16:45
17:00															17:00
17:15															17:15
17:30															17:30
17:45															17:45
18:00	18:00-18:45														18:00
18:15	ボクシングエクササイズ 45														18:15
18:30	高橋 航平														18:30
18:45															18:45
19:00	19:00-20:00														19:00
19:15	モムチャンフィットネス	19:15-20:00													19:15
19:30	BASIC 60	ボディメイクST&TR45													19:30
19:45	Vace 1 スタッフ	Vace 1 スタッフ													19:45
20:00															20:00
20:15		20:20-21:05													20:15
20:30	20:15-21:15	美彩心 45													20:30
20:45	SALSATION@60														20:45
21:00	Miwa	Vace1スタッフ													21:00
21:15															21:15
21:30															21:30
21:45															21:45
22:00															22:00
22:15															22:15
22:30															22:30
22:45															22:45

休館日

※ HOTスタジオのプログラムは、全て予約制となります。 ※ スタジオ・HOTスタジオのプログラムスケジュールは、予告なしに変更となる場合がございますので、予めご了承くださいませ。