

令和 3年 9月 プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	OPEN 9:30 ~ CLOSE 21:00						
9:30							<p>NEX FITNESS 9:30~16:00 営業</p> <p>T.M.G GOLF Academy 9:00~19:00 営業 (最終受付) 17:00</p> <p>★ 前月からの 変更箇所</p> <p> LINE</p> <p> ホームページ</p>
10:00							
10:30	10:00-10:45 健康体操 藤田	10:00-10:45 ストレッチ&踏台昇降 しゅうご	10:00-10:45 ダンベルエクササイズ 藤田	★ 10:15~10:45 ストレッチ 野口	10:00-10:45 ストレッチポール しゅうご	10:00-10:45 ストレッチ 荒木	
11:00	10:45 サーキット スタッフ	10:45 サーキット スタッフ	10:45 サーキット スタッフ	10:45 サーキット スタッフ	10:45 サーキット スタッフ		
11:30	11:00-11:45 マッドピラティス 高木	11:00-11:45 太極拳 坂本	★ 11:00-11:45 パワーヨガ 小原	11:00-11:45 太極拳 坂本	11:00-11:45 ステップ 高橋	11:00-11:45 ZUMBA 高橋	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		13:00-13:45 ZUMBA 高橋				13:15~13:50 骨盤調整 西田	
14:00							
14:30		14:00-14:45 フラダンス 片岡				14:00-14:45 ヴィンヤサヨガ 西田	
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	18:15~19:15 リラックスヨガ 西田	18:30-19:15 ボディコンバット しゅうご					
19:00				18:30-19:30 楽ヨガ 近藤	18:30~19:15 ボディパンプ Tamu		
19:30			19:00~20:00 ボディコンバット しゅうご				
20:00	19:30-20:30 フラダンス 片岡	19:30~20:15 ボディパンプ Tamu		19:40-20:40 ZUMBA 高橋	19:30~20:15 ボディコンバット しゅうご		
20:30							
21:00							

※上記プログラムは都合により、変更・休講になる場合がございますのでご了承ください。