

香陵アリーナ フィットネスレッスン会員の皆様へ！

レッスン内容

香陵アリーナフィットネスレッスンプログラム(9:30～15:00)

	月	火	水	木	金	
	武道場					
9:30	9:30～10:15 リフレッシュヨガ 【★】 (宗像) B面		9:30～10:30 朝ヨガ 【★】 (SHIORI) B面	9:30～10:30 レギュラー エアロ 【★★】 (ayumi) 多目的スタジオ	9:45～10:30 エンジョイエアロ 【★★】 (細谷) B面orD面	
9:45						
10:00						
10:15	入替		入替			
10:30	入替			入替	入替	
10:45	10:45～11:45 かんたんエアロ 【★】 (AI) B面			10:45～11:45 ZUMBA 【★★★】 (まなみ) 多目的スタジオ	10:45～11:30 カラダリセット 【★】 (細谷) B面orD面	
11:00						
11:15						
11:30						
11:45	多目的スタジオ					
12:00	12:00～12:45 からだ コンディショニング 【★】 (眞野)	12:00～13:00 ハタヨガ 【★】 (Yasuka)	12:00～13:00 ジャズダンス 【★★】 (T's)	12:00～13:00 かんたんエアロ 【★】 (保谷)	12:00～12:45 かんたん シェイプアップ 【★★】 (AKINA)	
12:15					入替	
12:30					入替	
12:45	入替	入替	入替	入替	入替	
13:00	13:00～14:00 ヨガ 【★★】 (SHIORI)	13:15～14:00 ZUMBA 【★★★】 (AI)	13:30～14:30 HIPHOP ダンス 【★★】 (T's)	13:15～14:00 ZUMBA 【★★★】 (まなみ)	13:00～14:00 美尻エクササイズ 【★★】 (ayumi)	
13:15						
13:30						
13:45						
14:00	入替	入替	入替	入替	入替	
14:15	14:15～15:00 リズムボクシング 【★★★】 (キムラ)	14:15～15:00 リズムステップ 【★★★】 (細谷) 定員18名		14:15～15:00 ピラティス 【★★】 (宗像)	14:15～15:00 カラダリセット 【★】 (細谷)	
14:30						
14:45						
15:00						

＊水曜日の武道場レッスンは2面開催となり、
両レッスンから選択しご参加いただけます。

＊各レッスン定員20名(当日先着順)開始15分前に整理券を
配布いたします。

★の数:運動量
🟡:初心者向け

Information

沼津市総合体育館

☎ 055-928-5231

📍 沼津市御幸町15-1 香陵アリーナ(市役所向い)

🕒 8:30 ～ 21:30

📺 有

