

香陵アリーナ

10月以降

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						
10:30	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) 定員25名 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) 定員24名	12:00～13:00 ハタヨガ 【★】 (Yasuka)		12:15～13:00 ダンスエアロ 【★★】 (眞野)	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						
12:30						
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)		13:15～14:15 ZUMBA 【★★】 (キムラ)	13:15～14:00 ZUMBA 【★★★】 (SUZU) 定員25名	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						

＊水曜日の午後のお時間変更あります。

★の数: 運動量

ご注意ください！

🟡: 初心者向け

＊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。

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

HP

