

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	入替		入替				
10:30							
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)	12:15～13:00 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		
13:00	13:00～14:00 ヨガ 【★★】 (SHIORI)	入替	入替	入替	13:00～14:00 美尻エクササイズ 【★★】 (ayumi)		
13:15		13:15～14:00 ZUMBA 【★★★】 (AI)	13:15～14:15 ZUMBA 【★★】 (キムラ)	13:15～14:00 ZUMBA 【★★★】 (SUZU)			
13:30							
13:45							
14:00	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)		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。

ご注意ください！

★の数:運動量

📌: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

