

香陵アリーナ フィットネスレッスン会員募集!

会費 定額4,000円/月 **対象年齢** 16歳以上

服装 運動できる服・室内シューズ



レッスン内容

	月	火	水	木	金	
	武道場B or 多目的スタジオ					
9:30	9:30~10:15 リフレッシュヨガ 【★】 (宗像)定員25名 B面	/	9:30~10:15 朝ヨガ 【★】 (SHIORI)定員20名 多目的スタジオ	9:45~10:30 エンジョイエアロ 【★★】 (細谷)定員25名 多目的スタジオ	/	
9:45						
10:00						
10:15	入替(30分)		入替(30分)		入替(15分)	
10:30	入替(30分)		入替(30分)		入替(15分)	
10:45	10:45~11:30 かんたんエアロ 【★】 (AI)定員25名 B面	/	10:45~11:30 ZUMBA 【★★★】 (キムラ)定員25名 多目的スタジオ	10:45~11:30 カラダリセット 【★】 (細谷)定員20名 多目的スタジオ	/	
11:00						
11:15						
11:30	多目的スタジオ					
11:45	多目的スタジオ					
12:05	12:05~12:50 からだ コンディショニング 【★】 (真野)定員25名	12:05~12:50 ダンスエアロ 【★★】 (真野)定員25名	12:05~12:50 レギュラーエアロ 【★★】 (ayumi)定員25名	12:05~12:50 かんたんエアロ 【★】 (保谷)定員25名	12:05~12:50 かんたん シェイプアップ 【★★】 (AKINA)定員20名	
12:20						
12:35						
12:50	入替(15分)		入替(15分)		入替(15分)	
13:05	13:05~13:50 ヨガ 【★】 (SHIORI)定員20名	13:05~13:50 ZUMBA 【★★★】 (AI)定員25名	13:05~13:50 HIPHOPダンス 【★★】 (T's)定員25名	13:05~13:50 ZUMBA 【★★★】 (SUZU)定員25名	13:05~13:50 美尻エクササイズ 【★★】 (ayumi)定員25名	
13:20						
13:35						
13:50	入替(15分)		入替(15分)		入替(15分)	
14:05	14:05~14:50 リズムボクシング 【★★★】 (キムラ)定員25名	14:05~14:50 リズムステップ 【★★★】 (細谷)定員20名	14:05~14:50 コアコントロールヨガ 【★★】 (宗像)定員20名	14:05~14:50 ピラティス 【★★】 (宗像)定員20名	14:05~14:50 カラダリセット 【★】 (細谷)定員20名	
14:20						
14:35						
14:50						

*各レッスン定員20名または25名(当日先着順)開始15分前に整理券を配布いたします。