香陵アリーナ フィットネスレッスン会員募集！

10月以降

会　費　定額6,000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				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	
10:00					
10:15	入替(30分)		入替(30分)		
10:30				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					
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 【 ★ 】 (眞野)定員25名	12:05～12:50 ダンスエアロ 【 ★★ 】 (眞野)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)	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 【 ★★ 】 (Akino)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)	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。