

いきいきランド交野トレーニングルーム スタジオスケジュール(R4.7/1~9/30)

※スケジュールは変更することがあります。

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00				
	30	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30			
日 sun			オキシ ジェ/ 10:15- 10:45 VR	ラテンエアロ 11:00- 11:50 中畠	← ストレッチ	ストレッチヨガ 13:00- 14:00 河野	メガ ダンス 14:30- 15:00 VR	ファイドウ 15:30- 16:00 VR	VR	← ストレッチ	閉 館					
月 mon			骨盤調整ヨガ A 10:15- 11:15 ◎ 大久保	骨盤調整ヨガ B 11:30- 12:30 ◎ 大久保	VR	← ストレッチ	ZUMBA &ストレッチ 14:00- 14:50 みいたん	ハイパー C 15:10- 15:40 VR	ファイドウ 16:00- 16:30 VR	オキシ ジェ/ 17:00- 17:30 VR	ラティカル エアロ 18:15- 18:45 VR	初中級エ アロ 19:00- 19:50 中畠	メガ ダンス 20:00- 20:30 VR			
火 tue	休 館 日															
水 wed			オリジナル エアロA 10:15- 11:00 ◎ 福成	オリジナル エアロB 11:20- 12:05 ◎ 福成	→ ストレッチ	スタッフ ストレッチ 12:50- 13:40 VR	ベーシック ヨガA 14:00- 14:45 ◎ 青田	ベーシック ヨガB 15:00- 15:45 青田	オキシ ジェ/ 16:00- 16:30 VR	ファイドウ フリー 17:00- 17:30 VR	ラティカル ヨガ 18:15- 18:45 VR	HIPHOP 19:00- 19:50 中畠	VR	← ストレッチ		
木 thr			ラティカル エアロ 10:15- 10:45 VR	ヨガセラピー 11:00- 12:00 坪内		ファイドウ &ストレッチ 12:30-13:30 VR	メガダンス 14:00- 14:45 VR	イレブン 15:00- 15:30 VR	中医学ヨガ® 16:00-17:00 福田	キッズダンス ※スタジオプログラ ム ではありません。 17:30-18:30 AKIRA	定員 10 名	UBOUND 19:00- 19:45 VR	オキシ ジェ/ 20:00- 20:30 VR			
金 fri			ラティカル ヨガ 10:15- 10:45 VR	ダンス エアロ 11:00- 11:50 ◎ 花房	VR	← ストレッチ	イレブン 13:00- 13:30 VR	ハワイフラ 14:00- 14:50 藤本	ファイドウ 15:00- 15:30 VR	ハイパー C 16:00- 16:30 VR	ラティカル エアロ 17:00- 17:30 VR	定員 10 名	UBOUND 18:15- 18:45 VR	ZUMBA 19:00- 19:50 上野	VR	← ストレッチ
土 sat			ハイパー C 10:15- 10:45 VR	ステップアップ エアロ 11:00- 11:50 佐子	VR	← ストレッチ	スタッフ ストレッチ 12:50- 13:40 VR	スタッフ プログラム 14:00- 14:30 スタッフ	ラティカル プログラム 15:00- 15:30 VR	イレブン 16:00- 16:30 VR	ラティカル ステップ 17:00- 17:30 VR	定員 20 名	メガ ダンス 18:15- 18:45 VR	ファイドウ &ストレッチ 19:00-20:00 VR		

※各クラス25名定員ですのであらかじめご了承ください(受付開始はレッスン30分前から)。

※混雑時はレッスン30分前に抽選を行っております。抽選方法など詳細はスタッフまで。バーチャルレッスンはすべて先着順での受付となります。

※◎は抽選になる可能性の高いレッスンです。

※骨盤調整ヨガ、オリジナルエアロ、ベーシックヨガは1日1コマAかBどちらかのみの参加となります。

スタジオプログラムの内容詳細はこの裏をチェック↓