

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	40	50	00	10	20	30	40	50	00	10	20	30	40	50	
日 sun			オキシジェン 10:15-10:45 VR	ラテンエアロ 11:00-11:50 中畑	VR	←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	オキシジェン 17:00-17:30 VR	ラディカルエアロ 18:15-18:45 VR	初中級エアロ 19:00-19:50 中畑	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	VR	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	オキシジェン 16:00-16:30 VR	ファイドウフリー 17:00-17:30 VR	ラディカルヨガ 18:15-18:45 VR	HIPHOP 19:00-19:50 中畑	VR	←ストレッチ													
木 thr			ラディカルエアロ 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	オキシジェン 20:00-20:30 VR													
金 fri			ラディカルヨガ 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	ラディカルエアロ 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	ラディカルヨガ 15:00-15:30 VR	イレブン 16:00-16:30 VR	ラディカルステップ 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↓