

美しが丘フィットネスSuliem レッスンスケジュール

H24.1~

月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:15~10:30 おはようストレッチ		10:15~10:30 おはようストレッチ		休 館 日	10:15~10:30 おはようストレッチ		10:15~10:30 おはようストレッチ		10:15~10:30 おはようストレッチ		10:15~10:30 おはようストレッチ	
10:45~11:30 エアロマジック 〈有田〉★★		10:45~11:30 スマイルエアロ 〈村井〉★			10:45~11:45 リラックスヨガ 〈平川〉45名 予約 10:00~★		10:45~11:45 スリムスリム 〈管田〉★★★	11:30~11:50 ボディシェイプ 〈STAFF〉🍀	10:45~11:30 かんたんシェイプ 〈藤田〉★~★★		10:45~11:45 スリムスリム 〈有田〉★★★	
11:45~12:30 ZUMBA GOLD 〈城丸〉★	11:40~12:40 太極拳 〈早田〉★	11:45~12:30 ベーシックマスター STEP☆STEP45 〈村井〉★~★★	11:45~12:00 ウエストシェイプ 〈STAFF〉🍀		12:00~12:45 スマイルエアロ 〈柴田〉★	11:55~12:55 太極拳 〈早田〉★	12:00~13:00 ピラティス 〈荒木〉★		11:45~12:45 ビューティーヨガ 〈平川〉45名 予約 10:30~★		12:00~12:30 ポールEXorエアロ 1ヶ月置きに変更 〈STAFF〉🍀	
12:45~13:45 パワーヨガ 〈徳田〉45名 予約 11:30~★		12:45~13:30 ボディメイク コア 〈徳田〉45名 予約 11:30~★			13:00~14:00 脂肪燃焼 ローインパクト 〈梅田〉★★		13:15~14:00 パレトン 〈荒木〉★	13:45~14:00 石丸シェイプ 〈石丸〉🍀	13:00~14:00 シェイプヒート60 〈原田〉★★★		13:00~13:45 ZUMBA 〈城丸〉★★	
14:00~14:45 スマイルエアロ 〈徳田〉★	14:00~14:15 ウエストシェイプ 〈STAFF〉🍀	14:00~14:45 ファンキーダンス 〈藤田〉★	14:00~14:20 Poleストレッチ 〈STAFF〉🍀		14:15~15:00 カラダコントロール 〈梅田〉45名 予約 12:45~★~★★		14:15~15:00 ベーシックマスター STEP☆STEP45 〈石丸〉★~★★		14:30~15:15 ダンスエアロ 〈藤田〉★		14:00~14:45 ボディコンバットテック ボディコンバット30 〈稲倉〉★~★★	
15:15~16:00 コンディショニング ヨガ 〈柳原〉★		15:00~16:00 ピラティスパレエ 〈荒木〉★					15:15~15:35 Poleストレッチ 〈STAFF〉🍀		15:30~16:15 ZUMBA 〈松島〉★★		15:00~16:00 リラックスヨガ 〈平川〉★	
					<p>〈強度〉 ★・低 ★★・中 ★★★・高 〈難易度〉 A・初級 B・中級 C・上級</p> <p>※ レッソンは、ご自身の体力に合わせお選びください。</p> <p>※ Bスタジオの定員は、20名までとさせていただきます。</p> <p>🍀 マークは、はじめてレッスンに参加される方でも安心の内容です。</p>							
19:15~20:00 ベーシックヒート シェイプヒート30 〈原田〉★		19:15~19:30 ポール コンディショニング 〈STAFF〉🍀			19:15~20:00 ベーシックマスター STEP☆STEP45 〈石丸〉★~★★		19:15~20:00 ボディコンバットテック ボディコンバット30 〈稲倉〉★~★★		17:45~18:00 ポール コンディショニング 〈STAFF〉🍀		17:00~18:30 Aスタジオ 開放 フリーストレージ	
20:15~21:00 ファンキーダンス 〈藤田〉★	20:15~21:00 ルーシーダットン 〈林〉★	19:45~20:45 ビューティーヨガ 〈平川〉★★	19:45~20:05 ボディシェイプ 〈永江〉🍀		20:15~21:00 シェイプヒート45 〈原田〉★★		20:15~21:00 かんたんシェイプ 〈藤田〉★~★★		18:15~19:00 ボディコンバット45 〈稲倉〉★~★★★			
21:15~22:00 かんたんシェイプ 〈渡辺〉★~★★		21:00~22:00 ボディコンバット60 〈稲倉〉★★★			21:15~22:00 エアロマジック 〈有田〉★★	21:15~21:30 ウエストシェイプ 〈永江〉🍀	21:15~22:00 ZUMBA 〈管田〉★★		19:15~19:30 ウエストシェイプ 〈稲倉〉🍀			
23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		21:00 CLOSE		20:00 CLOSE		

🍀 …えんぴつマーク/予約が必要なレッスンです。当日、予約時間にご本人でご予約ください。(予約受付時間をご確認ください。)

注意 …レッスン前は、準備運動、水分補給を十分にし、体調を整えて参加しましょう。

注意 …携帯電話の持ち込みはご遠慮ください。

Suliem
Fitness & resort

tel : 092-919-0115