


夏だ!お盆だ! 動きまわろう! 楽しみまわろう!

お盆スケジュール

8月12日はoaoaオリンピック

	8/10(土)	8/11(日)	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)	8/18(日)	
10:00			 oaoaオリンピック	バーベルトレーニング ボディパンプ 10:00~11:00 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 10:00~11:00 尾崎克仁				10:00
10:30	カフタが硬い人の ストレッチ 10:30~11:30 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30~11:30 尾崎克仁							カフタが硬い人の ストレッチ 10:30~11:30 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30~11:30 尾崎克仁
11:00										11:00
11:30										11:30
12:00	バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00~13:00 篠田裕太	スンハ 12:00~12:45 安藤俊孝	H.I.I.Tトレーニング クリット 12:30~13:00 篠田裕太	ダンスエクササイズ ボディジャム 11:30~12:30 尾崎克仁	骨盤調整ヨガ 11:30~12:30 東正美	バーベルトレーニング ボディパンプ 11:30~12:30 篠田裕太	格闘技エクササイズ ボディコンバット 11:30~12:15 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00~13:00 篠田裕太	スンハ 12:00~12:45 安藤俊孝	12:00
12:30										12:30
13:00						H.I.I.Tトレーニング クリット 13:00~13:30 篠田裕太	燃焼ハイク 12:45~13:15 尾崎克仁			13:00
13:30	格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:30~14:30 尾崎克仁	有酸素トレーニング ボディアタック 13:15~14:15 尾崎克仁	ダンスエクササイズ ボディジャム 13:30~14:30 尾崎克仁					格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:30~14:30 尾崎克仁	有酸素トレーニング ボディアタック 13:15~14:15 尾崎克仁	13:30
14:00										14:00
14:30										14:30
15:00	H.I.I.Tトレーニング クリット 15:00~15:30 篠田裕太	バーベルトレーニング ボディパンプ 14:45~15:45 尾崎克仁	格闘技エクササイズ ボディコンバット 15:00~16:00 ゆりな × 篠田裕太					H.I.I.Tトレーニング クリット 15:00~15:30 篠田裕太	バーベルトレーニング ボディパンプ 14:45~15:45 尾崎克仁	15:00
15:30										15:30
16:00	スンハ 16:00~16:45 安藤俊孝	カフタが硬い人の ストレッチ 16:15~17:15 尾崎克仁	格闘技エクササイズ ボディバランス 16:30~17:30 ゆりな × 尾崎克仁					スンハ 16:00~16:45 安藤俊孝	カフタが硬い人の ストレッチ 16:15~17:15 尾崎克仁	16:00
16:30										16:30
17:00	燃焼ハイク 17:15~17:45 尾崎克仁							燃焼ハイク 17:15~17:45 尾崎克仁		17:00
17:30										17:30
18:00				はじめての リラックスヨガ 18:00~19:00 東正美						18:00
18:30	ダンスエクササイズ ボディジャム 18:30~19:30 todo				ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 尾崎克仁	格闘技エクササイズ ボディコンバット 19:00~20:00 ゆりな		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 篠田裕太		18:30
19:00				H.I.I.Tトレーニング クリット 19:30~20:00 篠田裕太						19:00
19:30					格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00~21:00 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 20:30~21:30 ゆりな		有酸素トレーニング ボディアタック 20:00~21:00 篠田裕太		19:30
20:00										20:00
20:30										20:30
21:00										21:00
21:30					バーベルトレーニング ボディパンプ 21:30~22:30 尾崎克仁	H.I.I.Tトレーニング クリット 22:00~22:30 篠田裕太				21:30
22:00										22:00
22:30										22:30

- ゴールド会員…500円
- レギュラー会員…500円
- ビギナー会員・体験…1000円
- スポーツ会員…1800円
- ゴールド会員…1000円
- レギュラー会員…1000円
- ビギナー会員・体験…1000円
- スポーツ会員…2400円
- ゴールド会員…1000円
- レギュラー会員…1000円
- ビギナー会員・体験…1500円
- スポーツ会員…2400円
- いつもと時間帯が変わるクラス