

快活フィットネスCLUB 横浜北山田店 スタジオタイムスケジュール 2017年1月4日～

【営業時間】月～土/8:00～24:00
日・祝/8:00～22:00



● 全ての方 ● 初心者 ● 初中級者 ● 中級者 ● 中上級者 ● 上級者 ● NEWプログラム ● LESMILLS レスマリス ● 有料プログラム

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	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00～10:40 やさしい フィットバーナー 石原	10:00～10:40 はじめてピラティス 春野	9:40～10:40 BAILA BAILA 奈良	10:05～10:35 ポールエクササイズ 村上	9:30～10:30 オリジナルエアロ 志水	9:30～10:30 ヨガ 今泉	第1・3・5週 ボールエクササイズ 第2・4週 コアウォーキング	9:55～10:40 初中級ステップ 舟山	9:30～10:30 ZUMBA 佐々木	9:30～10:30 ピラティス 中村	10:00～11:00 エキサイトパンチ 小林直人	10:10～11:00 やさしいエアロ &ストレッチ 岳元	10:00～11:00 骨盤リセットヨガ 古森	10:25～10:55 はじめてエアロ 箕輪
10:55～11:45 シェイプボディ50 石原	10:50～11:50 ヨガ 春野	10:55～11:40 ポテパン745 村上	10:55～11:35 リラックスポール40 日下部功	10:45～11:45 ZUMBA 志水	10:55～11:35 週替わりレッスン 橋本 宏	11:00～11:40 やさしい フィットバーナー 箕輪	11:00～11:40 やさしい フィットバーナー 箕輪	10:45～11:45 エンジョイエアロ 佐々木	10:50～11:35 パワーヨガ 中村	11:15～12:15 シェイプボディ &ストレッチ 岳元	11:15～11:45 アロマストレッチ 平出	11:15～12:00 エンジョイエアロ 箕輪	11:10～12:00 ピラティス 古森
12:00～12:45 やさしいエアロ45 箕輪	12:05～13:05 フラダンス 伊藤	11:55～12:40 エンジョイステップ 志水	11:55～12:35 やさしい フィットバーナー 古川	12:00～12:45 初級バレエ 依藤	11:50～12:35 BLストレッチ 橋本 宏	11:50～12:20 ポテパン730 渡辺	12:35～13:15 骨盤リラクセーション 日下部功	12:00～12:30 ラテンダンスムーブメント 小原	11:50～12:50 ヨガ 日下部陽子	12:30～13:00 スローケア 奈子	12:00～13:00 ピラティス 平出	12:10～13:10 ファイティング キック 加藤	12:10～13:10 モナリザ エクササイズ 古森
13:15～14:15 ピラティス 箕輪	13:15～13:45 からだ引き締め 中島	12:55～13:55 ピラティス 志水	12:55～13:45 初級ジャズダンス 黒川	12:50～13:35 バレエ(センター) 依藤	12:50～13:40 シェイプボディ 石原	12:35～13:20 初中級エアロ 舟山	12:30～13:15 骨盤リラクセーション 日下部功	12:45～13:45 'IT-MOS60 小原	13:10～14:10 ポテパン760 奈子	13:15～14:15 ポテパン760 奈子	13:15～14:15 ベリーダンス Solana	13:25～14:25 骨盤エクササイズ 加藤	13:25～14:25 ZUMBA KAPPA64
14:25～15:10 BAILA BAILA 奈良	14:00～14:50 初中級ステップ 舟山	14:05～15:05 ヨガ 福澤	14:10～15:00 フラエクササイズ ~nani Aloha~ 豊留	13:50～14:50 ラテンエアロ 関川木一	13:50～14:50 タヒチアンダンス sayaka	13:35～14:20 ポテパン745 渡辺	13:25～14:25 からだリセット 古川	14:00～14:45 中級エアロ 奇藤	14:25～14:45 スバルタヒチアンダンス フィットネススタッフ	14:30～15:30 ヨガ 内田	14:30～15:30 BAILA BAILA 藤井	14:40～15:40 ポテパン760 上野	14:40～15:25 インナー ポテコントロール 藤代
15:20～16:00 はじめて タップダンス 岩佐	15:20～16:20 'IT-MOS60 JUN	15:20～16:20 バレエ 依藤	15:15～16:00 初級ベリーダンス Sibel	15:05～15:50 メガダンス 関川木一	15:05～15:25 スバルタヒチアンダンス フィットネススタッフ	14:35～15:35 ヨガ 福澤		15:10～16:10 本極拳 木間塚	15:00～16:00 中級ステップ 奇藤	15:45～16:45 バレエ 依藤	15:45～16:45 BAILA BAILA	15:50～16:50 タップダンス 坂田	15:40～16:25 ヨガ 藤代
16:05～16:55 タップダンス (中級) 岩佐		16:25～17:25 ポアントクラス 60 依藤	16:05～16:50 上級ベリーダンス Sibel						16:15～17:15 メガダンス AKO	16:50～17:20 ポアントクラス 依藤	17:30～18:20 U-Jam 久田	17:10～18:10 ポテパン760 渡辺	16:40～17:25 初中級ステップ 宇田川
		17:40～18:20 初中級エアロ 奇藤								18:30～19:15 ZUMBA 久田		18:30～19:15 ZUMBA 久田	17:40～18:40 オリジナルステッ フ 宇田川
19:20～20:00 やさしい フィットバーナー 岳元		18:45～19:30 初中級ステップ 奇藤	18:50～19:20 初級エアロ 福山							19:30～20:30 FULL BOX noah		19:30～20:30 FULL BOX noah	
20:15～21:05 ファイティング キック 小室	20:15～21:15 ピラティス 平出	19:45～20:30 ポテパン745 上野	19:45～20:45 オリジナルエアロ 奇藤	19:30～20:00 お腹&下半身シェイフ 小林直人	19:30～20:15 'IT-MOS45 福山	19:15～20:15 ZUMBA JUN	19:30～20:15 シェイプステップ 日下部陽子	19:30～19:45 ポテパン745 渡辺	19:50～20:35 ポテパン745 渡辺	20:15～21:05 ファイティング キック 小室	20:15～21:15 ピラティス 平出	20:45～21:45 ポテパン760 村上	21:00～21:45 RPM45 渡辺
21:15～22:05 ワンポイントホクシン グ 小室	21:25～21:55 アロマストレッチ 平出	20:45～21:45 ポテパン760 村上	21:00～21:45 RPM45 渡辺	20:10～21:10 エキサイトパンチ 小林直人	20:30～21:30 ダンスエアロ 志水	20:30～21:30 'IT-MOS60 JUN	20:30～21:20 ヨガ 日下部陽子	20:50～21:35 ポテパン745 上野	20:50～21:30 初級エアロ 宇田川	21:15～22:05 ワンポイントホクシン グ 小室	21:25～21:55 アロマストレッチ 平出	22:00～22:30 ポテパン760 上野	22:00～22:30 リラックスポール 村上
	22:05～22:55 ヨガ 日下部陽子	22:00～22:30 ポテパン760 上野	22:00～22:30 リラックスポール 村上	21:30～22:30 夜のリラックスヨ ガ 金子		21:45～22:35 FULL BOX noah	21:35～22:35 初級ダンス& ストレッチ 平出	21:50～22:10 スバルタヒチアンダンス フィットネススタッフ	21:45～22:25 初級ステップ 宇田川				

赤枠内が1月4日(水)より変更になっております。
(内容・時間)

<有料プログラムについて>
・ポアントクラス60分 1回 870円(税込)
・ポアントクラス30分 1回 540円(税込)

スポーツやダンス、日常生活でもインナーマッスルを活かせるような身体の使い方やまた自分の身体のクセなどに気づいていくことを目指します。ストレッチやエクササイズを心地よい音楽に合わせてながら、楽しく身体の調整を行っていきましょう。

※祝日は特別プログラムとなります。※スタジオプログラムの途中参加は開始後5分までとなります。