

# 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 2012/1/4 ~

快活フィットネスCLUB

【営業時間】月～土/8:00～24:00

● 空室予定 ● 無休 ● 中止施設 ● 無休予定 ● 中止施設 ● 無休予定

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	ASスタジオ	BSスタジオ	ホストスタジオ	ASスタジオ	BSスタジオ	ホストスタジオ	ASスタジオ	BSスタジオ	ホストスタジオ	ASスタジオ	BSスタジオ	ホストスタジオ	ASスタジオ	BSスタジオ	ホストスタジオ	ASスタジオ	BSスタジオ	ホストスタジオ	ASスタジオ	BSスタジオ	ホストスタジオ	
9:00																						
9:15																						
9:30																						
9:45																						
10:00	10:00～10:40 やさしい ファットバーナー 石原	10:00～10:40 はじめてピラティス 春野		9:40～10:40 やさしいエアロ &ストレッチ 植松	10:10～10:40 ポールエクササイズ 村上	10:00～10:40 ホットヨガ 40 TSUBA	9:30～10:30 オリジナルエアロ 志水	9:40～10:40 スローヨガ 植松		10:00～10:45 シェイプステップ 飯島	9:45～10:45 ピラティス 箕輪		9:45～10:45 ピラティス 中村	10:00～10:45 エンジョイ ファットバーナー 高橋		10:00～11:00 ボクササイズ 小林	9:30～10:30 陳式太極拳 木間塚		10:00～11:00 ヨガ 村岡	10:25～10:55 はじめてエアロ 箕輪		
10:15																						
10:30																						
10:45																						
11:00	10:55～11:45 ポテンシャル750 石原	10:55～11:55 ヨガ 春野		10:55～11:40 ポテンシャル745 村上	10:55～11:35 リラックスボール40 日下部功		10:45～11:45 ZUMBA 志水	10:55～11:35 ポールエクササイズ 橋本	10:55～11:35 ホット骨盤 マッサージ & ヨガ60 篠原	11:00～11:40 やさしい ファットバーナー 箕輪	11:00～11:30 はじめてエアロ 飯島	11:00～11:45 ボールフラ 高橋	11:05～11:35 リラックスボール 中村	11:00～11:40 ホットヨガ 40 高橋	11:10～11:50 やさしいエアロ 石原	11:20～11:50 アロマストレッチ 平出	11:10～11:55 エンジョイエアロ 箕輪	11:10～11:55 トータル エンジョイエアロ 福井	11:10～11:55 トーダル エンジョイエアロ 福井	11:10～11:55 コンテ・シヨニグ 福井		
11:15																						
11:30																						
11:45																						
12:00	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	12:10～12:50 ホットヨガ 40 篠原	11:55～12:40 エンジョイステップ 志水	11:55～12:35 やさしい ファットバーナー 日下部功		12:00～12:45 はじめてハルエ 依藤	11:50～12:35 BLストレッチ 橋本	11:50～12:20 はじめてラテンエアロ 若瀬	12:00～12:45 はじめてエアロ 若瀬	12:25～13:10 ラテンエアロ 若瀬	12:30～13:15 骨盤ストレッチ 日下部功	12:00～12:45 ヒトエス(1月・2月) ZUMBA(3月) 小林純子	11:50～12:50 ヨガ 日下部陽子		12:00～13:00 ボディシェイプ & ストレッチ 石原	12:00～13:00 ピラティス 平出	12:10～13:10 キックボクササイズ 福井	12:10～13:10 ピラティス 増田	12:10～13:10 ピラティス 増田		
12:15																						
12:30																						
12:45																						
13:00	13:10～14:10 オリジナルステッ プ 小松	13:20～14:20 ピラティス 箕輪		12:55～13:55 ピラティス 志水	12:55～13:55 初級ジャズダンス 小波羅		12:50～13:35 ハルエ 依藤	12:50～13:35 BAILA BAILA 百合野	13:25～14:25 オリジナルエアロ 古川	13:25～14:25 オリジナルエアロ 古川	13:25～14:25 オリジナルエアロ 古川	14:00～15:00 骨盤ストレッチ 池上	13:05～13:45 やさしい ファットバーナー 日下部陽子	13:15～13:30 ボディバンブテック	13:30～14:30 ボテパン760 奈子	13:50～14:50 ベリーダンス Jasmine	13:25～14:25 骨盤エクササイズ 増田	13:25～14:25 ZUMBA KAPPA64	13:25～14:25 ZUMBA KAPPA64	13:25～14:25 ZUMBA KAPPA64		
13:15																						
13:30																						
13:45																						
14:00	14:25～15:10 ZUMBA 小松	14:30～15:15 ポテパン745 山本		14:05～15:05 ヨガ 市村	14:10～15:10 ベリーダンス epi		13:50～14:35 はじめてエアロ & ストレッチ 百合野	13:50～14:50 タヒチアンダンス Yuka	14:35～15:35 ヨガ 植松	14:40～15:40 ボテパン760 山本	15:15～16:15 陳式太極拳入門 木間塚	15:15～16:15 ピラティス 山本	14:00～15:00 ボテパン760 金子裕	15:00～16:00 ヨガ 内田	15:05～16:05 HIP HOP HusHe	15:45～16:30 ボール エクササイズ 村上	15:50～16:50 ジャズダンス 塚田	16:45～17:25 やさしい ファットバーナー 村上	17:20～18:20 ホット 骨盤調整 ヨガ60 藤代	17:40～18:40 ボテパン760 村上		
14:15																						
14:30																						
14:45																						
15:00	15:20～16:20 ジャズダンス 若佐	15:30～16:30 ヒトエス JUN		15:20～16:20 ハルエ 市村	15:20～16:00 ゆがみ調整体操 今井		15:00～16:00 BIG DANCE 関川木一	15:05～16:05 ピラティス コンテ・シヨニグ 鎌市	18:30～18:50 ZUMBA TONING 小林純子	18:55～19:40 ZUMBA 小林純子	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:30～19:45 ボテパン760 山本
15:15																						
15:30																						
15:45																						
16:00	16:25～16:55 ジャズダンステクニカル 若佐			16:30～16:50 ポテパン760 市村																		
16:15																						
16:30																						
16:45																						
17:00																						
17:15																						
17:30																						
17:45																						
18:00																						
18:15																						
18:30																						
18:45																						
19:00																						
19:15																						
19:30	19:20～20:00 やさしい ファットバーナー 若佐	20:10～21:10 ピラティス 平出		19:45～20:30 ヒトエス45 小松	19:40～20:40 ボテパン760 60 金子裕		19:25～19:55 お顔&下半身シェイプ 小林直人	19:30～20:30 骨盤調整ヨガ 福澤	20:10～21:10 ボクササイズ 小林直人	20:50～21:50 ダンスエアロ 志水	20:50～21:35 エンジョイステップ 萩原由香里	20:35～21:20 ヨガ 日下部陽子	19:30～19:45 ボテパン760 山本	19:50～20:35 ボテパン745 奈子	19:35～20:35 パワースタイル 植松	19:00～20:00 FULL BOX 小泉	18:50～19:50 ヨガ 藤代	18:50～19:50 ヨガ 藤代	20:00～21:30 ハウスダンス (有料) sharm			
19:45																						
20:00	20:10～21:10 リアルキック ボクササイズ 小室	20:10～21:10 ピラティス 平出	20:30～21:10 ホットヨガ 40 日下部功	20:55～21:10 ボテパン760 金子裕	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上	21:00～21:40 ボディバンブテック 村上
20:15																						
20:30																						
20:45																						
21:00	21:20～21:50 フラダンス (Sub) 小室	21:20～21:50 アロマストレッチ 平出		21:15～21:50 ボテパン735 金子裕	21:00～21:40 やさしい ファットバーナー 日下部功	21:00～21:40 やさしい ファットバーナー 日下部功	21:25～21:55 はじめてステップ 日下部功	22:10～23:00 ZUMBA 久田	21:50～22:35 FULL BOX 小泉	21:35～22:35 初級ダンス& ストレッチ 平出	21:50～22:50 HIP HOP 金子昌史	21:50～22:50 スローケア 奈子	21:30～22:30 はじめて ハウスダンス sharm									
21:15																						
21:30																						
21:45																						
22:00	22:05～22:35 フラダンス (テクニカル) 小室	22:05～23:05 ヨガ 日下部陽子		22:00～23:00 はじめて JAZZ HIP HOP 内藤	21:55～22:55 骨盤ストレッチ 日下部功																	
22:15																						
22:30																						
22:45																						
23:00																						
23:15																						
23:30																						
23:45																						

ピンク枠の部分が1月4日(水)より変更になっております。(担当者、時間、内容)

<ホットプログラムについて>

- ・ホットヨガ40、ホットアロマストレッチ 1回 1,050円(税込) ・ホットヨガ60、ホット骨盤エクササイズ 1回 1,575円(税込)
- ・ホット骨盤調整ヨガ45 1回 1,050円(税込) ・ホット骨盤調整ヨガ60、ホット筋膜マッサージ&ヨガ60 1回 1,575円(税込)

<有料プログラムについて>

- ・ポテパン760 1回 500円(税込) ・ハウスダンス 1回 1,575円(税込)

※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。