

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4月1日～

● 全ての方 ● 初心者 ● 初級者 ● 中級者 ● 中上級者 ● 上級者 N NEWプログラム ● LESMILLS レスマイルス ● 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 ボールエクササイズ 村上	9:30~10:30 オリジナルエアロ 志水	9:30~10:30 ヨガ 今泉	9:45~10:45 メガダンス MU	9:45~10:45 ピラティス 箕輪	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 リラックスボール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	11:10~12:10 中級ステップ 舟山	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	12:30~13:15 骨盤リラクセッション 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	13:25~14:25 からだリセット 古川	12:45~13:45 リトモス60 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 Nudo	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	14:00~14:45 初級ステップ 鶴澤	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 関川太一	13:50~14:50 タヒチアンダンス sayaka	13:35~14:20 ポテパン745 渡辺	14:35~15:35 ヨガ 福澤	14:00~14:45 中級エアロ 斎藤	14:25~14:45 スバルカーディオ スタッフ	14:30~15:30 ヨガ 内田	14:30~15:30 BAILA BAILA 藤井	14:40~15:40 ポテコンバット60 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 リトモス60 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 関川太一	15:05~15:25 スバルカーディオ スタッフ	14:35~15:35 ヨガ 福澤		15:10~16:10 木極拳 木間塚	15:00~16:00 中級ステップ 斎藤	15:45~16:45 バレエ 依藤	15:45~16:45 BAILA BAILA 藤井	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		16:05~16:50 ユニバーサル ヨガアース 関川太一				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 斎藤								17:30~18:20 U-Jam 久田	18:30~19:30 ZUMBA 久田	17:40~18:40 オリジナルステップ 宇田川	
		18:45~19:30 初中級ステップ 斎藤									19:45~20:45 FULL BOX noah		
19:20~20:00 やさしい フィットバーナー 岳元		19:45~20:30 ポテパン760 上野	19:45~20:45 オリジナルエアロ 斎藤	19:30~20:00 お腹&下半身シェイフ 小林直人	19:25~20:15 初中級ステップ 舟山	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	19:55~20:35 初級エアロ 宇田川				
20:15~21:15 ポテパン760 渡辺	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	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 リトモス60 JUN	20:30~21:20 ヨガ 日下部陽子	20:50~21:35 ポテコンバット45 上野	20:50~21:30 初級ステップ 宇田川				
21:30~22:20 ヨガ 日下部陽子	21:25~21:55 アロマストレッチ 平出	22:00~22:30 ポテコンバット30 上野	22:00~22:30 リラックスボール 村上	21:30~22:30 夜のリラクソヨガ 金子		21:45~22:30 FULL BOX noah	21:35~22:35 初級ダンス& ストレッチ 平出	21:50~22:10 スバルカーディオ スタッフ					

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

整理券配布レッスン
配布時間10:10分から
定員32名

整理券配布レッスン
配布時間11:00から
定員40名

整理券配布レッスン
配布時間9:00分から
入場9:45分から
定員60名

赤枠内が4月1日(土)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)

【営業時間】 月~土/8:00~24:00
日・祝/8:00~22:00



※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。