

2017年4月1日~

快活フィットネスCLUBスタジオプログラム(長野昭和通り店)

快活 フィットネス CLUB

月	MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY			
ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ	ASスタジオ	フィールド	ヨガスタジオ		
	整理券			整理券	整理券																	
10:00-10:50 中級エアロ NAO	10:10-11:00 バトン 吉池		10:10-10:50 初級エアロ はつみ		10:05-10:50 ピラティス 笠井	10:00-11:00 フィットネス バレエ 大友		10:10-10:40 ホットヨガ30 南澤	10:10-10:50 初級エアロ 吉池	10:15-11:00 ウェーブリング ストレッチ 鈴木水鳥		10:10-11:10 コア&ストレッチ 村山		10:00-10:30 ホットヨガ30 えつこ	10:05-10:50 テック& ポティパン730			9:50-10:35 朝ヨガ 小島				
11:05-11:50 MEGADANZ みのり		11:30-12:10 ホットヨガ40 山口	11:00-12:00 ヨガ60 宮下	11:05-11:35 みんなで筋トレ はつみ		11:10-11:50 かんたんエアロ 南澤	予約制	11:20-11:50 TRX/上級	11:15-12:15 BAILA BAILA 村山	11:10-11:50 バランスボール 山口		11:20-12:00 初級ステップ 岡田	11:20-12:00 からだ引き締め NAO	11:30-12:10 ホットヨガ40 小島	11:10-12:00 中級エアロ はつみ			10:45-11:45 BAILA BAILA 村山			10:50-11:30 ホットヨガ40 小島	
12:05-12:50 ポティパン745 遠山	12:00-12:50 ゆがみ解消 エクササイズ 湯本		12:10-13:00 「トモス」 小八重			12:00-13:00 ピラティス 岡村	TRX 11:55-12:10 ストレッチ/予約制	11:45-12:25 ホットヨガ40 山本	12:30-13:20 ZUMBA 名取	12:25-13:10 RPM45	12:05-12:55 ヨガ50 山口	12:10-13:10 ヨガ60 岡村	TRX 12:15-12:35 中級/予約制		12:15-13:05 ゆがみ解消 エクササイズ 湯本	12:15-12:35 TRX 中級/予約制		12:00-12:50 中級エアロ 村山	12:00-12:20 スパルタ			
13:05-13:50 テック&朝 ポティコンバット30 小林	13:05-13:35 ひきしめボール 湯本	13:30-14:10 ホットヨガ40 えつこ	13:10-13:50 初級エアロ みのり	13:10-13:30 TRX 初級/予約制	12:50-13:50 リセット&コア 山本	13:10-14:00 「トモス」 小八重	13:00-13:50 全身リラックス 山本	13:10-13:50 ホットヨガ40 岡村	13:35-14:35 ヨガ60 清水	12:30-13:10 TRX 坪井	13:20-14:10 太極舞 岡村	13:20-13:50 バランスボール 名取			13:30-14:30 ピラティス 岡村			13:05-14:05 ポティパン760 志水				
14:00-14:50 ヨガ50 笠井	14:15-14:35 TRX 中級/予約制		14:00-15:00 ポティストレッチ &ピラティス 清水	14:05-14:35 パワーステップ みのり	14:05-15:05 ゆがみ改善ヨガ 宮林	14:10-15:00 BAILA BAILA 藤井	14:15-14:45 からだ引き締め 小八重		14:45-15:35 中級エアロ 南澤	14:50-15:30 アロマ ストレッチ 清水	14:20-15:20 ZUMBA 名取	14:40-15:10 からだ引き締め 宮澤			14:40-15:40 ジャズダンス 鈴木一衣	14:50-15:35 アロマ コンディショニング 岡田		14:20-15:20 パワーヨガ60 岡村	14:20-14:40 TRX 中級/予約制			
15:10-16:10 BAILA BAILA 藤井	15:00-16:00 フラダンス 高橋		15:15-16:05 ラテンエクササイズ コンサルサ 鈴木水鳥	15:20-16:05 ファンクショナル トレーニング 宮林		15:15-16:15 リラックスヨガ 藤井			15:45-16:45 社交ダンス 第2/第4のみ 公城	15:40-16:10 からだ引き締め 小林	15:30-16:10 初級エアロ 宮澤			15:50-16:30 初級エアロ 岡田	15:30-16:30 ピラティス 岡村			15:30-16:30 ピラティス 岡村	16:30-16:45 TRX コア/予約制		15:30-16:10 ホットヨガ40 小林	
18:30-19:00 からだ引き締め 岡村	19:15-19:35 TRX 初級/予約制	18:40-19:20 ホットヨガ40 小林	18:25-19:15 ラテンエアロ 鈴木水鳥	19:25-19:45 TRX 初級/予約制	18:40-19:10 入門ヨガ 清水	18:15-19:05 中級ステップ みのり	18:30-18:45 TRX コア/予約制	19:10-19:50 ホットヨガ40 えつこ	18:45-19:15 ポティコンバット30 小林	18:40-19:20 ウェーブ コンサルサ 鈴木水鳥	18:25-18:55 ポティパン730 志水	19:15-20:15 ヨガ60 岡村	19:15-20:00 RPM45 志水	18:40-19:20 ホットヨガ40 侑花	18:45-19:15 ポティコンバット30 小林	17:35-18:25 ヨガ50 侑花		17:35-18:35 ポティ コンバット60 小林			17:40-18:20 ホットヨガ 40/60 清水	
19:15-19:55 初級エアロ 岡村			19:25-20:25 パワーヨガ 清水			19:20-20:05 ポティパン745 遠山	19:10-19:50 ホットヨガ40 えつこ	20:15-20:35 TRX 中級/予約制	20:25-21:10 ポティバランス 小林	19:30-20:10 サーキット トレーニング 岡村	20:25-21:05 トータルポティ トレーニング 岡村	20:25-21:25 BAILA BAILA 村山	20:30-21:30 社交ダンス 第1/第3のみ 今導	20:30-21:10 ダイエットヨガ 岡村	19:30-20:15 ポティパン745 みのり			18:50-19:50 ポティ バランス60 小林			17:40-18:40 ホットヨガ 40/60 清水	
20:10-21:10 「トモス」 山崎	20:15-21:00 RPM45 坪井	20:10-20:50 ダイエットヨガ 岡村	20:40-21:10 ポティコンバット30 遠山			20:25-21:10 ポティバランス 小林			21:25-22:25 ポティ コンバット60 東澤	21:30-22:30 エアロスター クロス 藤井	21:40-22:25 ポティ コンバット45 東澤			20:30-21:30 「トモス」 みのり								
21:25-22:25 ポティパン760 川上			21:25-22:10 MEGADANZ 遠山																			

●ポティパン 30名
●ポティコンバット 40名
●ポティバランス 40名
●RPM 15名
●リセット&コア 15名
●ゆがみ改善ヨガ 15名

※レッスン当日のオープン(9:00~)より整理券を配布致します。朝9
・整理券はご本人様のみとなります。(お友達やご家族分のお渡しはできません)
・開始時間の時点で定員に達していない場合は館内でお待ちの方にご参加頂きます。
※ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。

ホットヨガ30(要予約) ¥540
ホットヨガ40(要予約) ¥870
ホットヨガ60(要予約) ¥1080
ダイエットヨガ(要予約) ¥870

スタジオの定員数
●ASスタジオ エアロ/ダンス系 45名
●ASスタジオ ステップ 30名
●ASスタジオ その他 40名

●ジムフィールド(全レッスン) 各13名(整理券)
●ヨガスタジオ(通常レッスン) 各15名(整理券)
●TRX (事前予約/当日予約) 各7名
※TRXキャンセルの場合はお早目にご連絡下さいませ。
※レッスン開始15分前にフロントにて整理券を配布致します。(お1人1枚)