

# FIT-EASY 福山緑町店 4月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:00~10:45 デトックスヨガ AKANE	9:45~10:30 BODYBALANCE 篠原里佳	9:45~10:30 BODYBALANCE ISSY	9:30~10:15 BODYBALANCE ISSY		9:30~10:15 BODYBALANCE 篠原里佳	10:00~10:45 筋膜リリース AKANE
11:00	10:00~10:45 筋膜リリース AKANE	10:45~11:30 SH'BAM 篠原里佳	10:45~11:30 ZUMBA ISSY	10:30~11:15 BODYCOMBAT ISSY	10:30~11:15 ピラティス 湯上	10:30~11:15 SH'BAM 篠原里佳	11:00~11:45 フローヨガ AKANE
12:00		11:45~12:30 初級エアロ 湯上	12:00~12:45 MEGADANZ 45 景山加珠	12:00~12:45 ピラティス NON	11:30~12:15 MEGADANZ 湯上	11:30~12:00 BODYJAM 篠原里佳	
13:00	13:00~13:45 ダンスエアロ 三村典子	12:45~13:30 MEGADANZ 湯上	13:00~13:45 リトモス 景山加珠	13:00~13:45 OXIGENO45 山根早紀子	12:30~13:15 リトモス 景山加珠	13:00~13:45 フローヨガ NON	
14:00	14:00~14:45 ヨガ 三村典子	14:00~14:45 ZUMBA AYAKA	14:00~14:45 リラックスヨガ NON	14:00~14:45 エアロピクス 三村典子	13:30~14:15 ZUMBA ISSY	14:00~14:45 BODYCOMBAT ISSY	
15:00	15:30~16:15 かんたんバレエ 中川愛生	15:00~15:45 ピラティス AYAKA	15:15~16:00 ピラティス AYAKA	15:00~15:45 ルーシーダットン 三村典子		15:00~15:45 MEGADANZ 45 景山加珠	
16:00		16:00~16:45 股関節ストレッチ yu-ki	16:15~17:00 ZUMBA AYAKA	16:15~17:00 ZUMBA AYAKA			
17:00		17:00~17:45 クラシックバレエ yu-ki					17:00~17:45 BODYBALANCE ISSY
18:00							18:00~18:45 ZUMBA ISSY
19:00	19:00~19:45 ボディメイクストレッチ yu-ki			19:15~20:00 BODYBALANCE 篠原里佳	18:45~19:30 ヨガ 三村典子	19:00~19:45 BODYCOMBAT ISSY	
20:00	20:15~21:00 J-POP トランポリン yu-ki			20:15~21:00 BODYJAM 篠原里佳	19:45~20:30 BODYBALANCE ISSY		
21:00					20:45~21:30 BODYCOMBAT ISSY		
22:00							
23:00							

**FIT-AERO**

