

メルヘンスポーツ宮崎 成人レッスンのご案内

【2020年7月1日～】

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00~10:20 ストレッチポール 【鈴木】		10:00~10:20 ストレッチ体操 【鈴木】		10:00~10:20 ボールで ダイエット 【篠原】		10:00~10:20 ストレッチポール 【赤木】		10:00~10:20 青竹ストレッチ 【鈴木】		10:00~10:20 ストレッチポール 【外山】		
10:30~11:30 スロー燃焼 エアロ 【鈴木】	10:30~11:00 クロール 11:00~11:30 ウォーキング	10:30~11:30 スロー燃焼 エアロ 【石川】	10:30~10:50 バタフライ 10:50~11:10 平泳ぎ 11:10~11:30 ウォーキング	10:30~11:00 エアロ30 【篠原】 11:10~12:10 マットピラティス 【櫻井】	10:30~11:00 背泳ぎ 11:00~11:30 ウォーキング	10:20~11:00 健康ストレッチ 【赤木】 11:10~11:40 エアロ30 【鈴木】	10:30~11:00 平泳ぎ 11:00~11:30 ウォーキング	10:30~11:30 エアロ MAX 【石川】	10:30~10:50 背泳ぎ 10:50~11:10 バタフライ 11:10~11:30 ウォーキング	10:30~11:30 スロー燃焼 エアロ 【外山】	10:30~11:00 クロール 11:00~11:30 アクアビクス	11:00~12:00 サンデーレッスン
11:40~12:40 フラダンス 【斉藤】		11:40~12:40 健康ヨガ 【田中】		13:00~13:45 ズンバ 【赤木】		11:50~12:50 フラダンス 【斉藤】 13:00~14:00 マットピラティス 【岩井田】		11:45~12:45 ズンバ 【篠原】 13:00~14:00 スロー燃焼 エアロ 【竹井】		11:40~12:40 はじめてヨガ 【山崎】 13:30~14:30 わくわく エアロ 【SACHI】		
13:20~14:20 はじめて ステップ 【鈴木】	14:00~14:30 ウォーキング 14:30~15:00 スタイルチョイス	13:20~13:50 エアロ30 【竹井】 14:00~15:00 ジャスエアロ 【竹井】	14:00~14:30 ウォーキング 14:30~15:00 背泳ぎ		14:00~14:30 ウォーキング 14:30~15:00 スタイルチョイス	14:10~15:10 ステップ 【鈴木】	14:00~14:30 ウォーキング 14:30~15:00 平泳ぎ	14:10~15:10 健康リンパ ストレッチ 【竹内】	14:00~14:30 ウォーキング 14:30~15:00 スタイルチョイス			
19:15~20:15 はじめて エアロ 【竹井】		19:15~20:00 ストレッチ70- 【外山】 20:10~21:10 かんたん ヒップホップ 【宇都】	20:00~20:30 クロール	19:15~20:15 シェイプアップ ヨガ 【本部】		19:15~20:00 バランス パンチ 【遠坂】		19:30~20:15 ズンバ 【赤木】	20:00~20:30 スタイルチョイス			
						20:00~20:30 インターバル						

サンデーレッスンは、
担当・レッスン内容を
掲示致します。

