

メルヘンスポーツ宮崎 成人レッスンのご案内

【2022年4月4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 10:00～10:20 ストレッチ ポール 【鈴木】	プール	スタジオ 10:00～10:20 ストレッチ 体操 【鈴木】	プール	スタジオ 10:00～10:20 ボールで ダイエット 【篠原】	プール	スタジオ 10:00～10:20 ストレッチ ポール 【赤木】	プール	スタジオ 10:00～10:20 青竹 ストレッチ 【鈴木】	プール	スタジオ 10:00～10:20 ストレッチ ポール 【河田】	スタジオ		
10:30～11:30 スロー燃焼 エアロ 【鈴木】	10:30～11:00 クロール	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	10:30～11:00 エアロ30 【篠原】	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】 11:00～11:30 ウォーキング	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 【河田】 11:40～12:40 はじめて ヨガ 【山崎】	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】	ウォーキング	11:40～12:40 健康ヨガ 【酒井】	11:10～11:30 ウォーキング	11:10～12:10 マット ピラティス 【櫻井】	ウォーキング	11:10～11:40 エアロ30 【鈴木】 11:50～12:50 フラダンス 【斉藤】	ウォーキング	11:45～12:45 ズンバ 【篠原】	ウォーキング				
13:20～14:20 はじめて ステップ 【鈴木】	14:00～14:30 ウォーキング	13:20～13:50 エアロ30 【竹井】	14:00～14:20 ウォーキング 14:20～14:40 バタフライ 14:40～15:00 背泳ぎ	13:00～13:45 ストロング ネイション 【赤木】 14:00～14:45 ズンバ 【赤木】	14:00～14:30 ウォーキング 14:30～15:00 スタイル チョイス	13:00～14:00 ヨガ 【杏】 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	13:00～14:00 いきいき エアロ 【竹井】 14:10～15:10 健康リンパ ストレッチ 【竹内】	14:00～14:20 ウォーキング 14:20～14:40 バタフライ 14:40～15:00 平泳ぎ	13:30～14:30 わくわく エアロ 【SACHI】			
14:30～15:30 体幹ヨガ 【橋口】	14:30～15:00 クロール	14:00～15:00 ジャズ エアロ 【竹井】											
19:15～20:15 はじめて エアロ 【竹井】		19:15～20:00 ストレッチ フー 【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】 20:00～20:30 インターバル		19:30～20:15 ズンバ 【赤木】					

サンデーレッスンは、
担当レッスン内容を
掲示いたします。

