

メルヘンスポーツ宮崎 成人レッスンのご案内

[2024年10月1日~]

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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
10:00~10:20 ストレッチ ボール 【永谷】		10:00~10:20 ストレッチ 体操 【永谷】		10:00~10:20 開放 (ラジオ体操)		10:00~11:00 ホール& ルーシーダットン 【赤木】		10:00~10:20 青竹 ストレッチ 【永谷】		10:00~10:20 開放 (ラジオ体操)	
10:30~11:30 スロー燃焼 エアロ 【永谷】	10:30~10:50 バタフライ 10:50~11:10 背泳ぎ	10:30~11:30 スロー燃焼 エアロ 【石川】	10:30~11:00 背泳ぎ 11:00~11:30 ウォーキング	10:30~11:30 ステップ 【石川】	10:30~11:10 クロール (40分) 11:10~11:30 ウォーキング	10:30~10:50 平泳ぎ 10:50~11:10 バタフライ 11:10~11:30 ウォーキング	10:30~11:30 エアロ MAX 【石川】	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 【河田】	10:30~11:00 クロール 11:00~11:30 アクアビクス	
11:40~12:40 フラダンス 【斉藤】	11:10~11:30 ウォーキング 	11:40~12:40 健康ヨガ 【酒井】		11:45~12:45 マット ピラティス 【櫻井】		11:10~11:40 エアロ30 【永谷】 11:50~12:50 フラダンス 【斉藤】	11:10~11:30 ウォーキング	11:45~12:45 ズンバ 【赤木】 		11:45~12:45 リフレッシュ ヨガ 【山崎】 	
13:20~14:20 はじめて ステップ 【永谷】	14:00~14:20 ウォーキング 14:20~14:40 バタフライ 14:40~15:00 クロール	13:20~14:00 エアロ40 【竹井】	14:00~14:20 ウォーキング 14:20~14:40 背泳ぎ 14:40~15:00 平泳ぎ	13:00~13:45 ストロング ネイション 【赤木】 14:00~14:45 リトモス 【赤木】	14:00~14:30 ウォーキング 14:30~15:00 スタイル チョイス	13:20~14:20 ステップ 【永谷】 	14:00~14:40 バレー (40分) 14:40~15:00 背泳ぎ	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 クロール (40分)	13:30~14:30 わくわく エアロ 【SACHI】 17:30~18:15 リトモス 【赤木】	
19:15~20:15 ダンス エアロ 【竹井】		19:10~19:55 ストレッチ フロー 【外山】 20:00~21:00 かんたん ヒップホップ 【宇都】	※最終週のみ コンテンツニング	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】			