










メルヘンスポーツ宮崎 成人レッスンのご案内

[2025年4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 ポール 【ちよ】		10:00~10:20 ストレッチ 体操 【ちよ】		10:00~10:20 開放 (ラジオ体操)		10:00~11:00 ポール& ルーシーダットン		10:00~10:20 青竹 ストレッチ 【ちよ】		10:00~10:20 開放 (ラジオ体操)	
10:30~11:30 スロージョギ エアロ 【ちよ】	10:30~10:50 バタフライ 10:50~11:10 背泳ぎ	10:30~11:30 スロージョギ エアロ 【石川】	10:30~11:00 平泳ぎ 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	[Chika]	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 背泳ぎ 11:00~11:30 ウォーキング	10:30~11:30 エアロ MAX 【Mami】	10:30~11:00 クロール 11:00~11:30
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 【ちよ】 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 【Chika】		11:45~12:45 リフレッシュ ヨガ 【SAYAKA】	アкваビクス ※最終週のみ バレ
13:20~14:20 はじめて ステップ 【ちよ】	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 【Chika】	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 【ちよ】	14:00~14:40 バレ (40分) 14:40~15:00 平泳ぎ	13:00~14:00 いきいき エアロ 【竹井】	14:00~14:20 ウォーキング 14:20~14:40	13:00~14:00 わくわく エアロ 【SACHI】	
14:30~15:30 ヨガ 【橋口】		14:05~15:05 ダンス エアロ 【竹井】		14:00~14:45 リトモス 【Chika】		13:20~14:20 エアロ30 【ちよ】		14:10~15:10 健康リンパ ストレッチ 【竹内】	14:20~14:40 クロール (40分)	14:10~14:40 ストレッチ ポール 【SACHI】	
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】	※最終週のみ コンディショニング	19:15~20:15 シェイプアップ ヨガ 【本部】		19:30~20:15 フラダンス 【斉藤】	19:30~20:15 ズンバ 【Chika】	19:30~20:15 ズンバ 【Chika】		17:30~18:15 リトモス 【Chika】	
		20:00~21:00 かんたん ヒップホップ 【宇都】					20:00~20:30 インターバル				