

メルヘンスポーツ宮崎 成人レッスンのご案内

【2025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 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 ボール& ルーシーダットン 【Chika】		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 スロー燃焼 エアロ 【ちよ】		10:30～11:30 スロー燃焼 エアロ 【石 川】		10:30～11:30 ステップ 【石 川】		10:30～11:00 平泳ぎ 【Chika】		10:30～11:30 エアロ MAX 【石 川】		10:30～11:30 エアロ MAX 【Mami】			
11:40～12:40 フラダンス 【斉 藤】		11:40～12:40 健康ヨガ 【酒 井】		11:45～12:45 マット ピラティス 【櫻 井】				11:00～11:30 バタフライ		11:00～11:30 クロール			
		13:20～14:00 エアロ40 【竹 井】		13:00～13:45 リトモス 【Chika】		11:10～11:40 エアロ30 【ちよ】		11:45～12:45 ズンバ 【Mami】		11:45～12:45 リフレッシュ ヨガ 【SAYAKA】			
		14:00～14:20 ウォーキング		14:00～14:30 ウォーキング		11:50～12:50 フラダンス 【斉 藤】		13:00～14:00 いきいき エアロ 【竹 井】		13:00～14:00 わくわく エアロ 【SACHI】			
		14:20～15:00 クロール (40分)		14:20～14:40 バタフライ		13:20～14:20 ステップ 【ちよ】 		14:10～15:10 健康リンパ ストレッチ 【竹 内】 		14:15～15:00 カラダ リセット 【SACHI】			
14:30～15:30 ヨガ 【酒 井】		14:05～15:05 ダンス エアロ 【竹 井】		14:00～14:45 カラダ リセット 【Chika】		14:30～15:00 スタイル チョイス		14:40～15:00 背泳ぎ		14:40～15:00 背泳ぎ			
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】		19:15～20:15 シェイプアップ ヨガ 【本 部】 		19:30～20:15 バランス パンチ 【遠 坂】		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							
		※最終週のみ コンディショニング											