

フィットネススタジオエモーション スタジオプログラム

ご注意：ご利用の際には、ご予約が必要となります。各クラス定員8名。
 先着順にてご予約を承ります。(電話、FAX、メールにて受付1ヶ月前より受付可能)キャンセルされる際は、必ずご連絡ください。(キャンセルポリシーをご確認ください)都合により休講もしくは代行になる場合がございます。ご了承ください。

2019年3月～

《午前～午後の部 大人クラス》

月	火	水	木
10:10～11:10 ママフィット (産後ケア体操) えいき	10:20～11:20 ステップエクササイズ れいか	10:15～10:45 トランポリンエクササイズ きょうこ	10:15～10:45 サーキットトレーニング きょうこ
11:20～12:20 マタニティ (安産体操) えいき	奇数週実施 11:35～12:35 ヨガ のりこ	11:00～12:00 バレエストレッチ みな	偶数週実施 11:35～12:35 ウォームヨガ のりこ
12:30～13:00 コアトレーニング しょう	12:50～13:50 サーキットトレーニング きょうこ	12:10～12:55 ステップエクササイズ KEGANI	12:15～13:00 美Σエクササイズ えいき
13:10～13:55 筋膜ほぐしストレッチ しょう	14:05～14:50 美骨エクササイズ えいき	13:05～14:05 ピラティス かえ	13:15～14:00 ラテン えいき
14:05～14:35 ボールエクササイズ きょうこ		14:15～15:15 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) さちえ	14:10～14:55 筋膜ほぐしストレッチ しょう

《ママクラスについて》

「ママフィット」「マタニティ」クラスは、**不定期開催**になります。
館内掲示およびホームページ・チラシにて開催日をご確認ください。

《パーソナルトレーニングについて》

上記、営業時間内でパーソナルトレーニング(3階にて実施 有料)ができます。
ご希望のトレーニング内容をカウンセリングし、実施いたします。
お気軽にご相談ください。