

2021年11月～2022年3月 スタジオレッスンスケジュール

フィットネスクラブ K-FIT

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:30								9:30
10:00	骨盤ストレッチ 9:45～10:30 吉田	目指せ脚線美！脚トレ15分 9:45～10:00 柿平	ZUMBA 9:45～10:15 木下	セルフコンディショニング 9:45～10:30 熊澤	お腹の浮き輪撃退！くひれトレ15分 9:45～10:00 松下			10:00
11:00	ZUMBA 10:45～11:30 マリアン	ピラティス 10:15～11:00 守屋	バレトン 10:30～11:15 浜崎	ボールエクササイズ 10:45～11:30 熊澤	かんたんステップ 10:15～10:45 伊藤	アドバンスエアロ 10:15～11:00 浜崎	ZUMBA 10:15～11:00 萩原	11:00
12:00	Let's Jump 11:45～12:15 木下	アドバンスエアロ 11:15～12:00 守屋	お尻を引き上げる！お尻トレ15分 11:30～11:45 比嘉	有料カルチャー ジャズダンス 11:45～12:45	チビボールエクササイズ 11:00～12:00 伊藤	バレトン 11:15～12:00 浜崎	15min WORKOUT 11:15～11:30 比嘉	12:00
13:00	かんたんステップ 12:30～13:00 萩原	セルフコンディショニング 12:15～13:00 熊澤	有料カルチャー ピラティス 12:15～13:05		ZUMBA 12:15～13:00 植松	目指せ脚線美！脚トレ15分 12:15～12:30 比嘉	週替わり チャレンジエアロ 12:30～13:15	13:00
14:00	かんたんエアロ 13:15～13:45 萩原	Let's Jump 13:15～13:45 柿平	ZUMBA 13:15～14:00 櫻井	パワーヨガ 13:15～14:00 名瀬	リラックスヨガ 13:15～14:00 植松	ピラティス 13:30～14:15 安間	週替わり調整系 13:30～14:15	14:00
15:00	リラックスヨガ 14:30～15:15 名瀬	ZUMBA 14:00～14:45 萩原	Let's Jump 14:15～14:45 櫻井	チャレンジエアロ 14:15～15:00 名瀬	かんたんステップ 14:15～14:45 萩原	Be:BOX 14:30～15:15 植松		15:00
16:00	Be:BOX 15:30～16:00 柿平	かんたんエアロ 15:00～15:30 萩原	骨盤ストレッチ 15:00～15:45 植松	ピラティス 15:15～16:00 岡本	お尻を引き上げる！お尻トレ15分 15:00～15:15 比嘉	ZUMBA 15:30～16:15 櫻井		16:00
18:30								18:30
19:00	リラックスヨガ 19:00～19:45 植松	かんたんステップ 19:00～19:30 新保	Be:BOX 19:00～19:45 植松	Be:PUMP 18:45～19:30 草野	Let's Jump 18:45～19:15 柿平		18:30 トレーニング終了 19:00 チェックアウト	19:00
20:00	ZUMBA 20:00～20:45 植松	ZUMBA 19:45～20:30 新保	目指せ脚線美！脚トレ15分 19:55～20:10 櫻井	Be:DANCE 19:45～20:30 田村	15min WORKOUT 19:30～19:45 比嘉		Be:BOX 19:30～19:45 比嘉	20:00
21:00	15min WORKOUT 21:00～21:15 柿平	Be:BOX 20:45～21:15 櫻井	Let's Jump 20:45～21:15 植松	ZUMBA 20:45～21:30 櫻井	骨盤ストレッチ 20:45～21:30 柿平		Be:BOX 20:00～20:30 萩原	20:00 トレーニング終了 20:30 チェックアウト
22:00								21:00
22:00								22:00

22:00 トレーニング終了
22:30 チェックアウト

New! 15分で効果実感!
ショートシェイプアッププログラム
 目指せ脚線美！ 脚トレ15分
 お腹の浮き輪撃退！ くひれトレ15分
 ほっこりお腹解消！ 体幹トレ15分
 お尻を引き上げる！ お尻トレ15分

18:30 トレーニング終了
19:00 チェックアウト

おすすめラインナップ
 Be:BOX セッション
 パンチ動作で
 激汗！ストレス発散！
 合計800発以上のパンチ動作で
 背中と二の腕スッキリ！

New! 骨盤ストレッチ
 骨盤の歪みを整える