2017.4〜

TRIAXIS TOYONAKA STUDIO TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00			休館日				
10:00		10:15〜10:45 はじめてエアロ 杉本				10:00〜10:30 はじめてエアロ 太田原	
11:00	11:00〜11:30 健康ストレッチ スタッフ	11:00〜11:40 アンチエイジングヨガ 杉本		10:45〜11:15 はじめてキックシェイプ YU-RI 11:30〜12:00 姿勢改善香リラックス YU-RI	10:45〜11:15 姿勢改善香リラックス スタッフ	10:45〜11:25 アイアンガーヨガ40 太田原	
12:00							
13:00							13:20〜13:50 ボディシェイプ30 川邊
14:00	14:15〜14:45 ファイティングシェイプ30 福原				14:00〜14:30 ボディシェイプ30 小西		14:05〜14:45 ヨガ40 川邊
15:00	15:00〜15:40 ヨガ40 福原				14:40〜15:20 ヨガ40 小西		
16:00						16:00〜16:30 ライトウエイトエクササイズ 杉本	
17:00						16:40〜17:10 アブス＆体幹トレーニング 杉本	
18:00							
19:00							
20:00		20:00〜20:40 ファイティングシェイプ40 田中		20:05〜20:45 かんたんエアロ 川邊			
21:00		20:50〜21:20 姿勢改善香リラックス 田中		21:00〜21:30 ヨガストレッチ 川邊			
22:00							
23:00							

- プログラム内容・担当者及びスケジュールは都合により変更・中止する場合がございます。あらかじめご了承下さい。
- 祝日は各曜日18時までのプログラムのみ実施いたします。
- 体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。
- 他の会員に著しく迷惑となる行為があった場合は、退場していただく事があります。
- プログラムの途中参加、途中退場はできません。必ず5分前にはスタジオへお入りください。