



Fitness studio LIB 1月プログラム

2018



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30 ～ 9:50	筋膜リリース ストレッチ あゆみ	ストレッチ かおり	朝ヨガ たくや	 休館日 	ウエープリング ストレッチ あゆみ	筋膜リリース ストレッチ あゆみ	リンパ すっきり あゆみ
10:00 ～ 10:45	ポール エクササイズ あゆみ	ポール ストレッチ かおり	ウエープリング EX たくや		FIT ボクシング あゆみ	ZUMBA あゆみ	ボディ コンディショニング あゆみ
11:00 ～ 11:45	ステップ サーキット あゆみ	バランスボール エクササイズ かおり	開脚 ストレッチ たくや		ボディ コンディショニング あゆみ	肩こり・腰痛 改善 あゆみ	ZUMBA あゆみ
	足つぼ・ハンド・ヘッドケア 絶賛予約受付中(^^♪				酵素で冷えやむくみを改善！ 代謝アップ!(^^)		
14:00 ～ 14:45	ZUMBA あゆみ	ヨガ たくや	ポール ストレッチ たくや	ヨガ たくや	ウエープリング EX あゆみ・たくや	ヨガ あゆみ	
15:00 ～ 15:45	肩こり・腰痛 改善 あゆみ	バランスボール エクササイズ たくや	ステップ サーキット あゆみ	ウエープリング EX たくや		ポール ストレッチ あゆみ	
16:30～	キッズ体操	スタジオ カフェ スペース レンタル 実施中！ 用途 いろいろ！	16:30～	年末年始のお休みで カラダが重くなってませんか？ カラダを動かして、 イタみ・コリを改善&カラダすっきり！ レッスンがない時間でも気軽にストレッチなどに 来てください(^^)/体や運動に関する悩みが ありましたら気軽にご相談下さい(^_^)-☆			
17:30～	キッズ体操		キッズ体操				
19:15 ～ 20:00	ヨガ たくや	ボディ コンディショニング あゆみ	ZUMBA あゆみ	1/4(木) 10:00～10:45 ヨガ 11:00～11:45 バランスボール エクササイズ	バランスボール エクササイズ たくや	ステップ サーキット あゆみ	
20:15 ～ 21:00	FIT ボクシング たくや	ZUMBA あゆみ	ウエープリング ストレッチ あゆみ	15:00～15:45 ZUMBA 18:00閉館	開脚 ストレッチ たくや		
備考欄	《営業時間》			【休館日】 1日～3日・11日・18日・25日			
	月～金	9:00～21:30	土	9:00～20:30	※1月～3月迄、朝のレッスン時間を9:30～ に変更させていただきます。 お間違えの無いようお願い致しますm(_ _)m 1/4(木)は短縮営業(10:00～18:00) 1/5(金)～通常営業致します。2018年も宜しくお願いします♪		

8:45

2.5