

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)
 都合により休講もしくは代行になる場合もございます。ご了承ください。

《午前～昼の部 大人クラス》

月	火	水	木
10:30~11:30 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 トランポリンエクササイズ きょうこ
11:45~12:45 マタニティピクス (安産体操) えいき	11:35~12:35 ヨガ のりこ	11:00~12:00 バレエストレッチ みな	11:00~12:00 ヨガ まき
13:15~14:00 エアロコンディショニング だいち	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	12:15~13:15 美Σエクササイズ えいき
14:15~14:45 トランポリンエクササイズ だいち	14:15~15:15 美骨エクササイズ えいき	13:05~14:05 ピラティス かえ	13:30~14:00 トランポリンエクササイズ えいき
15:00~15:30 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	14:15~14:45 ボールエクササイズ えいき	

《夕方の部 キッズクラス》

16:15~17:15 ストリートダンス 対象:小1年~3年生 定員10名 坂田 晶	<p>《キッズクラス料金システム》 登録料: 3240円(初回のみ) 月会費: 1080円/1回 としてご請求 ひと月4週の時は4320円 ひと月5週の時は5400円となります。 発表会等: 年に数回発表会に出ます。その際、 衣装代等は別途必要です。</p>	<p>新設! 新しくクラスを開設いたしました! ダンスの好きな小学生大集合!!</p>
		17:00~18:00 HIPHOP(フリースタイル) 対象:小4年~6年生 定員8名 坂田 晶

《夜の部 大人クラス》 営業日: 月曜日~水曜日 18:30~21:00

18:30~19:00 トランポリンエクササイズ あきら		18:45~19:15 ポルドブラ ちえ
19:10~19:55 ウォームヨガ まき	19:00~19:45 美Σエクササイズ45 えいき	19:30~20:00 トランポリンエクササイズ ちえ
	20:00~20:30 トランポリンエクササイズ えいき	20:10~20:40 簡単エアロピクス ちえ