

**E-ジム西脇**  
スタジオタイムテーブル

【営業時間】 (月～金) 10:00～22:00 (土) 10:00～21:00 (祝) 10:00～20:00  
 【休館日】 日曜日・当館指定日  
 【TEL】 0795-23-3126

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00	10:30～11:15 ポルドブラ 45 Free 船 曳	10:45～11:30 はじめてダンス 45 吉 田	10:45～11:30 ボクシングエクササイズ 45 Free 大 島	10:45～11:30 ZUMBA GOLD 45 藤 本		11:00～11:45 ヨガ 45 佐 伯
12:00	11:25～12:10 ストレッチ&コンディショニング 45 Free 船 曳	11:45～12:45 ベーシックヨガ 60 増 田	11:45～12:30 ボディメイクエクササイズ 45 大 島	11:45～12:30 ユニバーサルヨガ EARTH 45 藤 本	11:15～12:00 初級エアロ 45 時 松	
13:00	2本目のレッスンが 11:25から始まります。 遅れないよう ご参加ください。				12:15～12:45 ひきしめエクササイズ 30 時 松	
14:00		14:00～16:00 貸スタジオ 美感エクササイズ CHIAKI	14:00～15:15 貸スタジオ ヨガベーシック &メディテーション 増 田	14:00～14:45 みんなでハタヨガ 45 Free リーみずほ	13:00～14:00 ヨガ 60 時 松	
15:00						
16:00						
17:00					15:50～19:05 貸スタジオ アイズスクールオブエンターテイメント	16:00～17:00 キッズダンス 初級 ピース
18:00						17:05～18:05 キッズダンス 初中級 Gem stone
19:00						18:10～19:10 キッズダンス 中上級 PGB
20:00	19:30～20:15 姿勢改善 45 Free 河 合	19:30～20:15 ZUMBA 45 藤 本	19:30～20:15 beauty&beat 45 Free 田 中	19:25～20:15 エクササイズエアロ(初・中級)50 時 松	19:30～20:15 初・中級エアロ 45 大 島	
21:00		20:30～21:30 ベーシックヨガ 60 増 田	20:30～21:30 コンディショニング 60 Free 田 中	20:30～21:30 ヨガ 60 時 松	20:30～21:30 ボディメイクエクササイズ 60 大 島	
22:00						

**7月8日 限定!**  
**8月5日・9月9日は**  
**プレミアムサタデープラス**

毎月 第二土曜日  
 (E-ジム西脇カレンダーに準ずる)  
**『シニア ヨーガ45』**  
 無理なく ゆっくりと  
 身体をリラックスさせていくヨーガ  
 プログラムを実施いたします

◎会員様は無料  
 ◎60歳以上の  
 ご家族様1,080円

- … ヨガ・筋コンディショニング系
- … エアロビクス系
- … ダンス・その他
- … ジュニアプログラム
- Free … 無料レッスン
- … 新レッスン or 時間変更クラス

※インストラクターの諸事情により、急遽休講または内容を変更させていただくことがあります。  
 ※祝日は特別プログラムで実施いたします。  
 ※当館指定の休館日がございます。E-ジムカレンダーで、ご確認ください。