

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 ボルドブラ 45 Free 船 曳	10:45～11:30 はじめてダンス 45 吉 田	10:45～11:30 初級エアロ 45 Free 瀧 本	10:45～11:30 ZUMBA GOLD 45 藤 本	11:15～12:00 初級エアロ 45 時 松	11:00～11:45 ヨーガ 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 ヨガベーシック 60 か お り	11:45～12:30 姿勢改善エクササイズ 45 瀧 本	11:45～12:30 パレト 45 Free 藤 本	12:15～12:45 ひきしめエクササイズ 30 時 松	<div style="border: 2px dashed green; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>毎月 第二土曜日 (E-ジム西脇カレンダーに準じる) はプレミアムサタデー!! 『ヨーガ45』 会員種別に関係なく 無料で</p> </div>
13:00	2本目のレッススが 11:25から始まりま す。				13:00～14:00 ヨガ 60 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 か お り	14:00～14:45 リハトレ		
15:00						
16:00					15:50～19:05 貸スタジオ アイススクールオープントータイム	16:00～17:00 キッズダンス 初級 ピース
17:00						17:05～18:05 キッズダンス 初中級 Gem stone
18:00						18:10～19:10 キッズダンス 中上級 PGB
19:00						
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	20:15～21:30 ヨガベーシック&メディテーション 75 か お り	
21:00		20:30～21:15 パレト 45 Free 藤 本	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		
22:00						

- … 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。