



E-ジム西脇 スタジオタイムテーブル

【営業時】(月～土祝) 9:00～21:00 (日) 9:00～14:00
 【休館日】 夏季休暇・冬季休暇(館内POPとメールにて案内致します)
 【TEL】 0795-48-5459 (ナイススポーツプラザ)

	月	火	水		木	金	土	日
9:00				9:00				
10:00				10:00				
11:00	10:30～11:15 ボルドブラ 45 ナ オ ミ	10:30～11:15 初級エアロ 45 岩 澤	10:30～11:15 ZUMBA 45 井 手	11:00	10:30～11:45 ゆらぎ体操 75 か お り			
12:00	11:25～12:10 ストレッチ&コンディショニング 45 ナ オ ミ	11:30～12:30 ハタヨガ 60 岩 澤	11:30～12:15 バランスコーディネーション 45 井 手	12:00		11:15～11:45 初級エアロ 30 時 松		
13:00	12:20～13:20 自力整体 60 ナ オ ミ			13:00		12:00～12:30 ひきしめエクササイズ 30 時松		
14:00				14:00		12:45～13:45 ヨガ 60 時 松		
15:00	14:30～15:30 らふ フレイル予防運動 60 内 藤			15:00			14:45～15:45 キッズダンス 初級 スマイル	
16:00	夜のレッスン開始時間が早くなり レッスン終了時間が20:30になります			16:00		15:50～19:05 貸スタジオ	16:00～17:00 キッズダンス 初中級 ピース	
17:00				17:00		アイズスクールオープンエンターテイメント	17:05～18:05 キッズダンス 中級 Gem stone	
18:00				18:00			18:10～19:10 キッズダンス 上級 PGB	
19:00		18:45～19:30 初級エアロ 45 井 手		19:00	18:30～19:15 初級エアロ 45 時 松			
20:00	19:30～20:30 ハワイアンフラ 60 高 原	19:45～20:30 バランスコーディネーション 45 井 手	19:30～20:30 らくらく筋トレ&ストレッチ 60 岬	20:00	19:30～20:30 ヨガ 60 時 松	19:15～20:30 ヨガベーシック&メディテーション 75 か お り		
21:00				21:00				

…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

※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。
 ※各スタジオレッスンの定員になり次第、ご参加をお断りすることがあります。