

**E・ジム西脇 スタジオタイムテーブル**

【営業時間】 (月～土.祝) 9:00～21:00 (日) 9:00～14:00  
 【休館日】 夏季休暇・冬季休暇 (Eジムカレンダー参照)  
 【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 ポルドブラ 45 ナオミ	10:30～11:15 初級エアロ 45 岩澤	10:30～11:15 ZUMBA 45 井手	10:00～11:00 リラクゼーションストレッチ & トレーニング 若宮				
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		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				12:00～12:30 ひきしめエクササイズ 30 時松			
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						14:45～15:45 キッズダンス 初級 スマイル	
16:00							16:00～17:00 キッズダンス 初中級 ピース	
17:00							17:05～18:05 キッズダンス 中級 Gem stone	
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		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	19:30～20:30 ヨガ 60 時松	19:30～20:30 からだほぐし 60 岬			
21:00				21:00				

… ヨガ・筋コンディショニング系

… エアロビクス系

… ジュニアプログラム

… ダンス・その他

※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。