



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 (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			
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	11:00～12:15 ゆらぎ体操 75 かおり	11:15～11:45 初級エアロ 30 時松	12:00～12:30 ひきしめエクササイズ 30 時松	
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	13:00～14:00	12:45～13:45 ヨガ 60 時松		
12:20～13:20 自力整体 60 ナオミ						
13:00						
14:00						
15:00			15:00		14:45～15:45 キッズダンス 初級 スマイル	
16:00			16:00		16:00～17:00 キッズダンス 初中級 ピース	
17:00			17:00		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		19:00～19:15 初級エアロ 45 時松			
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	19:45～20:30 ストレッチ＆ウォーキング 45 坂口	19:30～20:30 ヨガ 60 時松	19:45～20:30 ストレッチ＆ウォーキング 45 坂口		
20:00						
21:00			21:00			



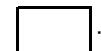
…ヨガ・筋コンディショニング系



…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。