

way 大濠 アウトドアフィットネスクラブ 【2月プログラムスケジュール】

time	月		火	水		木		金		土		日		
	STUDIO	PARK		STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	STUDIO	PARK	
7:00	中国式健康体操 & 中国苦丁茶 7:15~7:45 ミルキー上岡			ASA YOGA ハタヨガ 7:10~7:55 minor		ASA YOGA ハタヨガ 7:10~7:55 minor			みんなのヨガ ~自主練習~ 7:10~7:55 minor					
8:00														
9:00		ノルディックウォーキング & ボールストレッチング ★ 9:00~10:00		美脚 プログラム ★ 9:15~10:15	~ way ~ ★ 9:15~10:15 emi	リフレッシュ ヨガ ★ 9:15~10:15 emi	~ way ~ ★ 9:15~10:15 emi		ノルディックウォーキング & ボールストレッチング ★ 9:00~10:00		ランニング ★~★★ 9:00~10:00 くぼたん			
10:00				※2/1、15、29のみ	※2/8、22のみ	※2/9、23のみ	※2/2、16のみ			ミュージックフローヨガ ★★ 10:00~11:15 kikko	ノルディックウォーキング & ヘルシーランチ@1500円 2月18日 09:30~12:00 ハタケンジ	はじめてのヨガ ヴィンヤサフロー ★~★★ 10:00~11:15 emi		
11:00	アシュタンガヨガ (ベーシック) ★~★★★ 10:30~11:45 SHIHO			キレイになるヨガ ★~★★ 10:30~11:45 ayako		ピラティス ★~★★★ 10:30~11:45 NORIKO		はじめての キレイになるヨガ ★ 10:30~11:45 ayako		アロマリラックスヨガ ★ 11:30~12:30 emi			ノルディックウォーキング ピクニック ★ 11:30~13:00 ミルキー上岡 ※2/5、26のみ	
12:00			定休日											
13:00														
14:00					ノルディックウォーキング ★ 14:00~15:00		アロマリラックスヨガ ★ 14:30~15:30 MAYA				ハタヨガ ★~★★★ 13:30~14:45 MAYA		ハタヨガ ★~★★★ 14:00~15:15 emi	~ way ~ ★ 14:00~15:15 emi
15:00					※2/1、15、29のみ				美脚 プログラム ★ 15:00~15:45		有料ワークショップ 〜キレイになるヨガ〜 2月25日 15:00~17:00 ayako		※2/12、26のみ	※2/19のみ
16:00									※2/17のみ					
17:00														
18:00														
19:00	キレイになるヨガ ★~★★ 18:45~19:50 ayako				ピラティス ★~★★★ 18:30~19:30 澁尻		~ way ~ RUN & YOGA ★★ 18:30~19:45 kikko		ハタヨガ ★~★★ 18:30~19:45 MAYA					
20:00	ピラティス ★~★★★ ★~★★ 20:00~21:10 NORIKO	ランニング ★~★★★ 20:00~21:00 小島 ※2/13、27のみ			ハタヨガ ★★ 20:00~21:15 kikko	~ way ~ RUN & YOGA ★★ 20:00~21:15 kikko	ハタヨガ ★★ 20:00~21:15 kikko	ランニングサークル ~自由参加OK!~ ★~★★★ 20:00~21:00 スタッフ	ピラティス ★~★★★ 20:00~21:00 aki	☆NEW☆ タイムトライアル ★~★★★ 20:00~21:00 くぼたん ※2/10、24のみ	4年に一度の間年の2月！寒さに負けず元気に乗り切りましょう！！ 営業時間/7:00~22:00 (土・日・祝日/7:00~19:00) 注1) 各種体験会・ランニングサークルは、都度会員・ビジターの方も無料です。 但し、ロッカーシャワーをご利用の場合は、別途、施設利用料が必要です。 注2) ★は、プログラムの強度レベルを表します。			
21:00					※2/8、22のみ	※2/1、15、29のみ								
22:00	ランナーズ ピラティス 21:15~21:45							ランナーズ ストレッチ 21:10~21:40						

