

# フィットネス館なんば戎橋店 2017年5月



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	デトックススタジオ	デトックススタジオ	デトックススタジオ		デトックススタジオ	デトックススタジオ	デトックススタジオ
11:00	10:30(60分) シェイプアップヨガ TAMI 温度■■■□	10:30(60分) シェイプアップヨガ 藤本和世 温度■■■□	10:30(60分) やさしいヨガ 石上文絵 温度■■■□		10:30(60分) カラダリセット ピラティス 竹内千晶 温度■■□□	10:30(60分) やさしいヨガ Nina 温度■■■□	11:00(60分) ヨガ60 今月のテーマ 『美姿勢ヨガ』 担当者交代わり 温度■■■□
12:00	11:45(60分) 脂肪燃焼エアロ & 筋肉コンディショニング 多田礼子	11:45(45分) JAZZダンス 藤本和世	11:45(30分) バレエストレッチ YUMIKA温度■■■□		11:45(45分) ステップ エクササイズ 芦高雅人 (定員15名)	11:45(45分) ZUMBA® 谷内昌子	12:15(45分) 骨盤リセット& 美腹・美脚メイク 竹内千晶 温度■■□□
13:00		12:45(45分) ビューティー ファイター 津江元子	12:30(30分) スティックシェイプ 岡山裕介			12:45(30分) バレエストレッチ myco温度■■■□	
14:00	14:00(60分) カラダリセットヨガ 竹内千晶 温度■■■□	13:45(45分) ボディメイクヨガ 津江元子 温度■■■□	13:15(45分) ZUMBA® 甲良順弘		13:30(60分) カラダリセットヨガ 竹内千晶 温度■■■□	13:30(45分) ステップ エクササイズ 芦高雅人 (定員15名)	13:15(45分) 脂肪燃焼エアロ 芦高雅人
15:00		14:45(45分) ZUMBA® 福ちゃん	14:15(30分) カラダリセット 岡山裕介		14:45(30分) スティックシェイプ 岡山裕介	14:30(30分) バレエエクササイズ myco	14:15(60分) ボディメイクヨガ shiori 温度■■■□
16:00	15:15(45分) 骨盤リセット& 美脚・美背中メイク 竹内千晶 温度■■■□		15:00(60分) リラックスヨガ 福ちゃん 温度■■□□		15:30(30分) ZUMBA® 岡山裕介	15:15(60分) デトックスヨガ myco 温度■■■■	15:30(30分) カラダリセット 竹内千晶
17:00					17:00(45分) カラダリセットヨガ 福ちゃん 温度■■□□		16:15(30分) スティックシェイプ 岡山裕介
18:00	17:30(30分) カラダリセット 岡山裕介	18:00(30分) カラダリセット 竹内千晶	18:00(30分) カラダリセット KAI		18:00(60分) シェイプアップヨガ 藤本和世 温度■■■□	18:15(30分) カラダリセット 竹内千晶	18:00(60分) デトックスヨガ Eri 温度■■■■
19:00	18:15(45分) オトナ女子の 体幹トレーニング 竹内千晶 温度■■□□	18:45(60分) シェイプアップヨガ Aya 温度■■■□	18:45(45分) シェイプアップヨガ 森川直美 温度■■■□		19:15(45分) ZUMBA® Reyna	19:00(60分) ボディメイクヨガ 隆広 温度■■□□	
20:00		20:00(30分) バレエエクササイズ myco	19:45(45分) エアロ45 森川直美		20:15(45分) リラックスヨガ 福ちゃん 温度■■□□	20:15(60分) カラダリセット ピラティス 竹内千晶 温度■■□□	デトックススタジオ 設定温度 ■■□□ 28℃~30℃ ■■■□ 30℃~32℃ ■■■■ 32℃~36℃ 湿度:60% 表記なし:常温
21:00	20:15(60分) 体幹ヨガ 藤本京美 温度■■□□	20:45(60分) デトックスヨガ myco 温度■■■■	20:45(60分) ボディメイクヨガ TOMOKO 温度■■■□		21:15(30分) ピラティス30 竹内千晶温度■■□□		
22:30	※時間・内容・担当が変更になる場合がございます。(館内POP、LINEメール等で随時お知らせ致します) ※参加人数が多い場合は入場をお断りさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。						

『日曜日/ヨガ60』  
今月のテーマ 美姿勢ヨガ  
(日曜日 11:00~12:00)  
7日 担当: Nina  
14日 担当: YURINA  
21日 担当: TAMI  
28日 担当: YURINA

エクササイズ  
スタジオレッスン  
定員がございます。  
予め整理券をお取りください。  
シューズが必要です。  
月曜日: 13:00 (30)  
TRX (定員10名) 竹内千晶  
月曜日: 18:30 (30)  
TRX (定員10名) 岡山裕介  
火曜日: 12:00 (30)  
カラダリセット 竹内千晶  
火曜日: 18:40 (20)  
V I P R (定員10名) KAI  
火曜日: 19:15 (30)  
リズムジャンプ (定員5名) KAI  
火曜日: 20:00 (45)  
ファンクショナルサーキット  
トレーニング (定員8名) KAI  
水曜日: 19:15 (20)  
スティックシェイプ 岡山裕介  
水曜日: 20:00 (30)  
TRX (定員10名) 岡山裕介  
金曜日: 12:45 (20)  
TRX (定員10名) 岡山裕介  
金曜日: 19:15 (20)  
スティックシェイプ 沖本克幸  
金曜日: 20:15 (30)  
ファンクショナルサーキット  
トレーニング (定員8名) 沖本克幸  
土曜日: 14:30 (20)  
TRX (定員10名) 竹内千晶  
土曜日: 19:30 (30)  
TRX (定員10名) 竹内千晶

◆INFORMATION◆  
気になっている  
セルライトなんとかしませんか?  
オーダーメイドの  
食事指導  
&  
この春魅せ肌美人!  
結果重視の  
アガルエステ  
フロントにてご予約受付しております

【フィットネス館なんば戎橋店】  
大阪市中央区難波1-5-16-4階  
TEL: 06-6211-2780  
【営業時間】 ※木曜休館日  
月~土 10:00~22:30



【ゴールデンウィークの営業のご案内】  
5月3日~5月5日までは、休館日とさせていただきます。  
5月6日(土)は祝日営業とさせていただきます20時までの営業  
となりますのでご了承下さい。  
祝日レッスン時間詳細は館内POP・ブログ・LINE



