

動作改善特化型フィットネスSTUDIO



2024・12

はなみずきアスリートラボ レッスンスケジュール

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	
9:00	mobility 体操教室(下肢)	functional 体操教室(体幹+上肢)	functional	リセットプログラム	ピラティス	mobility	
10:00	ピラティス 体操教室(下肢)	mobility 体操教室(下肢)	リセットプログラム 体操教室(体幹+上肢)	mobility 体操教室(下肢)	functional 体操教室(体幹+上肢)		
11:00	リセットプログラム 運動教室	リセットプログラム 体操教室(体幹+上肢)	mobility 体操教室(下肢)	functional 運動教室	mobility 運動教室	ピラティス	
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	リセットプログラム	functional	ピラティス	mobility	functional	リセットプログラム	
16:00	functional	mobility	リセットプログラム	ピラティス	mobility	functional	
17:00	キッズエクササイズ (低学年)	Theランニング	mobility	リセットプログラム	functional 育成サッカークラス	Theランニング	
18:00	サーキット 育成サッカークラス	mobility キッズトレーニング (高学年)	ピラティス	Theランニング	リセットプログラム キッズトレーニング (高学年)	◎休館日:日/祝日 ◎土曜日の営業時間 "9:00-18:00" (全メンバー 終日マシンご利用可)	
19:00	ユーストレーニング (中学生) ピラティス	リセットプログラム	mobility	functional	ユーストレーニング (中学生) ピラティス		
20:00	mobility	サーキット	functional	サーキット	リセットプログラム		
21:00							◎グループレッスン追加 一般 ¥1,650(税込) キッズ ¥1,100(税込) 体操教室 ¥550(税込)