

ピュアスポーツ柏原 スタジオプログラム(H29.5改訂)

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間	
10:00	スタジオ	スタジオ	休館日	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	10:00	
:15	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	10:00-11:00 キッズダンス 澤野		:15	
10:30									10:30
:45									:45
11:00	11:00-12:00 ムーブ エクササイズ Anna	11:00-12:00 ボクシング エクササイズ 入江			11:00-12:00 ヨガ 山下	11:00-12:00 ボクシング エクササイズ 入江			11:00
:15									:15
11:30									11:30
:45									:45
12:00									12:00
:15		12:15-12:45 お腹シェイプ							:15
12:30									12:30
:45									:45
13:00					13:00-14:00 ヨガ 山下	13:00-13:30 お腹シェイプ			13:00
:15									:15
13:30									13:30
:45									:45
14:00									14:00
:15									:15
14:30									14:30
:45									:45
15:00									15:00
:15									:15
15:30									15:30
:45								:45	
16:00					16:00-17:00 ヨガ 稲角			16:00	
:15								:15	
16:30								16:30	
:45								:45	
17:00								17:00	
:15								:15	
17:30					17:30-18:30 ヨガ 稲角			17:30	
:45								:45	
18:00								18:00	
:15								:15	
18:30								18:30	
:45								:45	
19:00	19:00-20:00 ダンス エクササイズ Anna	19:00-20:00 シェイプエアロ 澤野		19:00-20:00 ボクシング エクササイズ 入江	19:00-20:00 コア エクササイズ 阿部			19:00	
:15								:15	
19:30								19:30	
:45								:45	
20:00								20:00	
:15								:15	
20:30				20:15-21:15 ボクシング エクササイズ 入江	20:15-21:15 コア エクササイズ 阿部			20:30	
:45								:45	
21:00								21:00	
:15								:15	
21:30								21:30	



兵庫県丹波市柏原町大新屋449
 ☎0795-73-0102 FAX0795-73-0107
 ホームページ <http://tamba-psk.com/>