

ピュアスポーツ柏原 スタジオプログラム(H30.4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	ストレッチ体操	ストレッチ体操		ストレッチ体操	ストレッチ体操			: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									:15			
12:30		12:15-12:45 お腹シェイプ							12:30			
:45									:45			
13:00									13:00			
:15									:15			
13:30					13:00-14:00 ヨガ 山下	13:00-13:30 お腹シェイプ			13:30			
:45									:45			
14:00	14:00~14:30 三方 レッスン	14:00~14:30 三方 レッスン							14:00			
:15									:15			
14:30						14:15~15:15 ドライランド 三藤			14:30			
:40									:40			
15:00	14:40~15:10 三方 レッスン	14:40~15:10 三方 レッスン							15:00			
:10									:10			
15:30									15:30			
:45								:45				
16:00					16:00-17:00 ヨガ 稲角			16:00				
:15								:15				
16:30	ピンク色 : キッズプログラム オレンジ色 : 会員限定プログラム 赤 字 : 不定期開催 (日程、内容は受付にてご確認ください) ※定員15名です。事前にご予約下さい。 ※都合により休講になる場合があります。							16:30				
:45											:45	
17:00										17:00-18:00 キッズダンス 澤野		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/>