


# ピュアスポーツ柏原 スタジオプログラム(2019.5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									:15
10:30							NEW 10:30-11:30 メンズボクシング エクササイズ 入江		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(入江)							: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(入江)			13:00
:15									:15
13:30								13:30	
:45								:45	
14:00	14:00~14:30 ファンクショナルサーキット	14:00~14:30 ジャイロキネシス(三方)						14:00	
:15								:15	
14:30					14:15~15:00 ドライランド(三藤)			14:30	
:40								:45	
15:00	14:40~15:10 ファンクショナルサーキット	14:40~15:10 ジャイロキネシス(三方)						15:00	
:10								: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						NEW 17:00-18:00 スローエアロビック& スローボクシングエクササイズ 高見		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	

: 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)  
 ※会員様は「れんらくアプリ」より予約可能です。  
 ※各クラス定員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。



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/>