

2021
4

フォービー 2021.4-2021.6
レッスンスケジュール

2021
6

HOTプログラム

増設・内容変更

変更なし

暗闇レッスン

有料レッスン

NEW 新設プログラム

初心者におすすめ

準備が必要です。
5分前までに入場してください。

お知らせ

現在、コロナウイルス感染症予防対策の一環として全てのレッスンに人数制限を設けております。レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布いたします。定員人数:Aスタジオ25名、Bスタジオ15名
HOTプログラムは、【レッスン前半】ドアオープン / 【レッスン後半】ドアクローズにて実施いたします。

月		火		水		木	金		土		日	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00						10:00						
30	健康太極拳 10:15~/60分/青木	ポール コンディショニング 10:15~/30分/田口		ピラティス 10:15~/50分/梶原	青竹ステップ 10:20~/30分/山田(綾)	30	La フットキュア 10:15~/60分/岡川	コアリラックス 10:20~/30分/山田(綾)	POWER 10:20~/45分/長崎	avex dance master K-POPキッズ 10:30~/60分	HOTパワーヨガ 10:15~/60分/平井	
11:00		健康体操 11:00~/40分/田口	開脚ストレッチ 11:10~/30分/岩本(美)	あめのもりメソッド 11:20~/60分/椎野	爽やか体操 11:30~/30分/池田	30	コンビネーション エアロ50 11:30~/50分/古閑	ファンクショナル コンディショニング 11:30~/30分/池田	KICK OUT 11:25~/50分/竹井	K-POPティーン 11:40~/90分	ZUMBA 11:30~/50分/平井	腹筋極 11:40~/30分/奥山
12:00	エアロサーキット 11:30~/50分/小島	筋膜ほぐし(上半身) 11:40~/20分/山田(綾)	NEW OXIGENO 11:55~/45分/尾形	NEW POWER 12:35~/45分/竹井	ヨガ 12:30~/50分/鈴木	30	HOTヨガ 12:35~/50分/真貝	筋膜ほぐし 12:40~/30分/岩本(美)	HOTヨガ 12:35~/50分/竹井	健康体操 12:40~/50分/吉田	開脚ストレッチ 12:50~/30分/奥山	
13:00	ファンクショナルトレーニング 12:40~/40分/小島	開脚ストレッチ 12:45~/30分/武田	コンビネーション ステップ50 13:00~/50分/二宮	ZUMBA 13:40~/50分/岩本(奈)	開脚ストレッチ 14:00~/30分/武田	30	フラエクササイズ 13:40~/50分/岩崎	美尻&美腕TR 13:50~/30分/岩本(美)	あめのもりメソッド 13:45~/60分/沓澤	腹筋極 14:00~/30分/長崎	オリジナルエアロ60 13:50~/60分/吉田	NEW OXIGENO 14:00~/60分/尾形
14:00	ZUMBA 13:40~/60分/安藤	筋膜ほぐし(下半身) 14:00~/30分/山田(綾)	リンパデトックス 14:10~/50分/二宮	ピラティス 14:45~/60分/岩本(奈)	ミニバンドメソッド(有料) 14:45~/45分/池田	30	パレトン 14:50~/50分/沓澤	開脚ストレッチ 15:10~/30分/岩本(美)	ラテンファン 15:00~/50分/沓澤	4-BODY STRONG 15:15~/40分/尾形		
15:00	HOTヨガ 15:00~/60分/安藤	美尻&美腕TR 15:30~/30分/武田	ZUMBA 15:15~/40分/竹井	ファンクショナルヨガ 16:00~/50分/池田		30	NEW ファンクショナル コンディショニング&TR 15:55~/50分/尾形	コンビネーション エアロ50LOW 16:10~/50分/小島		カンタン筋トレ 16:20~/20分/深沢	NEW FIGHT DO 16:10~/60分/尾形	
16:00	POWER CARDIO 16:15~/30分/長崎		NEW FIGHT DO 16:10~/45分/尾形			30				開脚ストレッチ 17:10~/30分/長崎		
17:00						30						
18:00	KICK OUT 18:10~/50分/竹井		NEW 4-BALANCE 18:10~/30分/竹井			30	NEW OXIGENO 18:10~/60分/尾形	avex dance master 17:00~ 21:00	POWER 19:00~/30分/竹井			
19:00	BtoB 美脚グリッド 19:15~/60分/椎野	腹筋極 19:30~/30分/南谷	パワーヨガ 18:55~/50分/平井	筋膜ほぐし(上半身) 19:15~/20分/山田(紗)	POPピラティス 18:25~/50分/木村	30	筋膜ほぐし(下半身) 18:40~/30分/長崎					
20:00			ZUMBA 20:00~/50分/平井	腹筋極 20:10~/30分/奥山	NEW POWER 19:30~/45分/長崎	30	ヨガ 19:40~/40分/竹井		ZUMBA 19:45~/40分/竹井			
21:00	NEW POWER 20:30~/60分/長崎	ヨガ 20:40~/40分/竹井	NEW 4-BOUNCE 21:00~/30分/竹井		NEW FIGHT DO 20:30~/60分/尾形	30	ZUMBA 20:30~/60分/西村					
22:00						22:00			CLOSE			

2021.3.22 作成

●「朝の体操」に参加しましょう! 毎日10:10~ ●毎時15分から「ジム利用説明会」「個別メニュー作成」実施中!(要予約)

※プログラムの内容・時間は変更となる可能性があります。最新のスケジュールは、ホームページおよび館内で配布する印刷物でお知らせいたします。
※プログラムは原則3カ月ごとに内容や時間帯が見直しとなります。
※ヨガ系、ピラティス系、健康太極拳などは、シューズを脱いで「裸足」でのレッスンとなります。
※レッスン開始後10分以降(ステップ台使用クラスは開始直後)のスタジオ入室はご遠慮ください。
※スタジオへの入場は、準備ができ次第ご案内致します。

0120-28-4156



LINE@ ID @273kdwd

フォービーからのお知らせをLINEでお届けします



無理なく続けるための、マンツーマン個人トレーニング! 専門トレーナーがしっかりサポート

初心者・高齢者の方、腰やヒザに不安...、リハビリ・機能回復

パーソナルトレーニング

30分 / 3,850円~ 60分 / 7,700円~

※担当トレーナーによって料金が異なる場合があります。詳しくはお近くのスタッフまでお気軽におたずねください。

