

11月スタジオスケジュール

エグナススポーツクラブHP
http://xnus-sports.jp



エグナススポーツクラブfacebookページ
http://www.facebook.com/xnusssc

TEL 0248(22)0004

日	月	火	水	木	金	土
1 BODYJAM BODYPUMP 10:30~ダY45/大竹 (ダイエットヨガ) 17:00~JAM30/ミサキ 18:00~PMP45/トモヤ	2 BODYATTACK BODYCOMBAT CXWORK 11:00~ST30/イクミ 12:00~F30/タカ 13:00~ATK30/アサミ 14:00~S45/堀越 15:15~AQW45/タカ 19:00~CX30/ミサキ 20:00~CBT45/タカ	3 レスミルスチャレンジ 1幕・2幕 12:00~SBM30/ジュラ 13:00~LB30/ミサキ 14:00~CBT45/タカ 16:00~JAM30/ミサキ 17:00~CX30/ミサキ 18:00~ATK45/アサミ 20時閉館	4 CXWORK 11:00~BM45/堀越 13:00~CX30/ミサキ 14:00~BS30/イクミ 14:00~ZAQ45/堀越 19:15~P30/五十嵐 20:15~Z45/五十嵐	5 BODYJAM 11:00~Y45/大竹 13:00~CC30/タカ 14:00~JAM45/ミサキ 19:00~BW45/堀越 20:15~ソA45/堀越	6 BODYCOMBAT BODYATTACK 11:00~WS45/アサミ 13:00~CBT30/タカ 14:00~OA45/堀越 19:00~SBM30/ジュラ 20:00~ATK45/アサミ	7 BODYCOMBAT 11:00~YP45/イクミ 12:15~BS30/イクミ 13:15~F45/タカ 18:00~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ
8 BODYJAM BODYPUMP 10:30~A45/堀越 (エアロビクス) 17:00~JAM30/ミサキ 18:00~PMP45/トモヤ	9 barre 11:00~P30/堀越 12:00~A30/堀越 13:00~LB30/ミサキ 14:00~S45/堀越 15:15~AQW45/タカ 19:00~LB30/ミサキ 20:00~Z45/堀越	10 LES MILLS SHIBAM BODYATTACK 11:00~筋活30/ヒデキ 12:00~SBM30/ジュラ 13:00~BW45/鈴木 14:15~D45/鈴木 19:00~PY45/堀越 20:15~ATK45/アサミ	11 BODYPUMP BODYJAM 11:00~太45/タイチ 13:00~JAM30/ミサキ 14:00~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:15~P30/五十嵐 20:15~S45/五十嵐	12 CXWORK 11:00~Y45/大竹 13:00~F45/タカ 14:15~CX30/ミサキ 19:00~BW45/鈴木 20:15~D45/鈴木	13 BODYCOMBAT LES MILLS SHIBAM 11:00~WS45/アサミ 13:00~CBT30/タカ 14:00~OA45/堀越 19:00~CBT30/タカ 20:00~SBM45/ジュラ	14 BODYCOMBAT 11:00~YP45/イクミ 12:15~BS30/イクミ 13:15~F45/タカ 18:00~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ
15 BODYJAM BODYPUMP 10:30~やA45/河治 (やさしいエアロ) 17:00~JAM30/ミサキ 18:00~PMP45/トモヤ	16 LES MILLS BODYATTACK CXWORK 11:00~ST30/イクミ 12:00~F30/タカ 13:00~ATK30/アサミ 14:00~S45/堀越 15:15~AQW45/タカ 19:00~CX30/ミサキ 20:00~Z45/イクミ	17 LES MILLS SHIBAM BODYJAM 11:00~筋活30/ヒデキ 12:00~SBM30/ジュラ 13:00~BW45/堀越 14:15~Z45/堀越 19:00~YP45/堀越 20:15~JAM45/ミサキ	18 CXWORK 11:00~BM45/堀越 13:00~CX30/ミサキ 14:00~BS30/イクミ 14:00~ZAQ45/堀越 19:15~P30/五十嵐 20:15~A45/五十嵐	19 BODYJAM 11:00~Y45/大竹 13:00~CC30/タカ 14:00~JAM45/ミサキ 19:00~BW45/堀越 20:15~ソA45/堀越	20 BODYCOMBAT LES MILLS SHIBAM 11:00~WS45/アサミ 13:00~CBT30/タカ 14:00~OA45/堀越 19:00~SBM30/ジュラ 20:00~ATK45/アサミ	21 BODYCOMBAT 11:00~YP45/イクミ 12:15~BS30/イクミ 13:15~F45/タカ 18:00~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ
22 BODYJAM BODYPUMP 10:30~リY45/大竹 (リラクソヨガ) 17:00~JAM30/ミサキ 18:00~PMP45/トモヤ	23 barre 11:00~P30/堀越 12:00~A30/堀越 13:00~BS30/イクミ 14:00~S45/堀越 16:00~LB30/ミサキ 17:00~CBT45/タカ 20時閉館	24 LES MILLS SHIBAM BODYATTACK 11:00~筋活30/ヒデキ 12:00~SBM30/ジュラ 13:00~BW45/堀越 14:15~ZG45/堀越 19:00~PY45/堀越 20:15~ATK45/アサミ	25 BODYJAM BODYPUMP 11:00~太45/タイチ 13:00~JAM30/ミサキ 14:00~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:15~P30/五十嵐 20:15~Z45/五十嵐	26 CXWORK 11:00~Y45/大竹 13:00~F45/タカ 14:15~CX30/ミサキ 19:00~BW45/鈴木 20:15~D45/鈴木	27 BODYCOMBAT LES MILLS SHIBAM 11:00~WS45/アサミ 13:00~CBT30/タカ 14:00~OA45/堀越 19:00~CBT30/タカ 20:00~SBM45/ジュラ	28 BODYCOMBAT 11:00~YP45/イクミ 12:15~BS30/イクミ 13:15~F45/タカ 18:00~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ
29 BODYJAM BODYPUMP 10:30~やA45/河治 (やさしいエアロ) 17:00~JAM30/ミサキ 18:00~PMP45/トモヤ	30 休館日	<div data-bbox="667 1098 2148 1324" data-label="Image"> </div>				
<div data-bbox="89 1340 515 1548" data-label="Image"> </div>						

スポーツの秋! 食欲の秋!

身体を動かして、心も身体もリフレッシュしましょう!

スタジオレッスンについて

都合により、レッスンの内容が変更になっております。
皆様には大変ご迷惑お掛け致します。
ご確認の上、ご参加ください。



メルマガより様々な情報をご提供しております。
右記のQRコードより

櫻泳スイミングスクール利用時間

昼	月~金	12:00~13:45
夜	月・水・金	20:00~21:45