

スタジオスケジュール 2025年9月～

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:30	10:30～11:15 身体ケア chika		10:00～11:00 おはようヨガ ななみ	10:15～11:15 モーニングヨガ Haruna			10:15～11:15 朝ヨガ chika	10:30
11:00					10:30～11:30 症状別ヨガ Nori	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ yukko		11:00
11:30	11:25～12:10 Beauty Shape chika		11:10～12:10 Boyconditioning Manami	11:25～12:10 陰ヨガ haruna			11:30～12:15 ZUMBA Tsukasa	11:30
12:00					12:00～12:45 ボールエクササイズ 角田 明日香	11:45～12:45 陰ヨガ 第1.3.5週 nori 第2.4週 Haruna		12:00
12:30			12:30～13:30 健康ヨガ 鈴木 エリコ					12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00							13:00～17:00 ボルダリングウォール フリータイム	15:00
15:30	13:30～18:30 ボルダリングウォール フリータイム	セル フ デ イ		13:00～18:30 ボルダリングウォール フリータイム				15:30
16:00						13:00～19:00 ボルダリングウォール フリータイム		16:00
16:30								16:30
17:00			15:00～18:30 ボルダリングウォール フリータイム		15:00～18:30 ボルダリングウォール フリータイム			17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00							FLOW The Sport Club	19:00
19:30	19:15～20:00 フラダンス mayo		19:30～20:00 身体ケア shin	19:00～20:00 ヨガ chika	19:00～20:00 ヨガ 黒澤			19:30
20:00						19:45～20:45 ZUMBA Shin	FLOWスポーツクラブ TEL 0544-27-0345	20:00
20:30	20:15～21:00 ZUMBA CLAUDIA		20:15～21:00 Be strong! Box Shin	20:15～21:15 ZUMBA Tsukasa	20:15～21:15 ZUMBA 黒澤		〒418-0075 富士宮市田中町157-1	20:30
21:00							営業時間 24時間営業 定休日なし	21:00
21:30							ホームページ www.FLOW.sc	21:30
22:00								22:00

全て初めての方でも気軽楽しめるプログラムです。プログラムによっては、若干難易度が高いモノもありますが、楽しみながら自分のペースで参加して下さい。
※諸般の事情により、プログラムは予告無く変わることがあります。