

スタジオプログラム '24 4~6月



| 曜日 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|--|------------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|-------------|
| 10:00 | | | | | | | 休 館 日 |
| 11:00 | 10:30~11:15 リズム体操 YUMI | 10:30~11:15 ヒーリングピラティス seiko | | 10:30~11:15 バレエストレッチ KIKO | 10:30~11:15 コアトレ 小手 | | |
| 12:00 | 11:30~12:15 リズムステップ YUMI | 11:30~12:15 リラックスヨガ asami | 11:00~11:45 ポールコンディショニング しず | 11:30~12:15 フラダンス 森川 | 11:30~12:15 ベリーダンス asami | 11:15~12:00 ヒーリングピラティス seiko | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30~14:15 バランスボール 小手【定員:15名】 | | 13:30~14:15 HIP UP EX seiko | 13:30~14:15 オリジナルサーキット 凜太郎【定員:14名】 | 13:30~14:15 ハッピーヨガ りさ子 | | |
| 15:00 | | | 14:30~15:15 初級エアロ♡ seiko | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | 19:45~20:30 オリジナルサーキット 凜太郎【定員:14名】 | 19:45~20:30 ハッピーヨガ りさ子 | 19:45~20:30 ピラトレ♡ 凜太郎 | 19:45~20:30 リラックスヨガ asami | 19:20~19:50 ポールコンディショニング しず | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 営業時間 | 10:00~21:30 | 10:00~21:30 | 10:00~21:30 | 10:00~21:30 | 10:00~21:30 | 10:00~19:30 | |

♡...初めての方でも気軽に参加できます。(初心者向け) ☆...弾む動作やターンなどが入り、やや難しくなります。(レッスン経験者向け)