

# スタジオプログラム '23 1~3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 ベリーダンス asami	10:30~11:15 太極舞 yuka	10:30~11:15 バレエストレッチ KIKO	10:30~11:15 ヒーリングピラティス seiko		
12:00	11:30~12:15 リズムステップ YUMI	11:30~12:15 ポールコンディショニング しず	11:30~12:15 やさしいステップ ♡ yuka	11:30~12:15 はずまないエアロ ♡ seiko	11:30~12:15 フィットネスフラ yuka	11:15~12:00 ヒーリングピラティス seiko	
13:00			やさしいステップは予約制となります。 (先着順) 受付は火曜日の10時から受け 付けます。(電話受付は不可)				
14:00	13:30~14:15 バランスボール 小手 <b>[定員:15名]</b>	13:30~14:15 ビューティーピラティス yuka	13:30~14:15 HIP UP EX seiko	13:30~14:15 スローヨガ しず	13:30~14:15 リラックスヨガ asami		
15:00		14:30~15:15 リズムカルエアロ ☆☆ yuka	14:30~15:15 リフレッシュエアロ ☆☆ seiko	14:30~15:15 リズムカルステップ ☆ yuka			
19:00							
20:00	19:20~19:50 腹割りMAX 砂月			19:20~20:05 バランスボール 小手 <b>[定員:15名]</b>	19:20~19:50 ポールコンディショニング しず		
21:00	20:00~20:45 オリジナルサーキット 凧太郎 <b>[定員:14名]</b>	20:00~20:45 リズムカルエアロ ☆☆ yuka	20:00~20:45 リラックスヨガ asami	20:15~21:00 太極舞 yuka	20:00~20:45 フラダンス (月3回) 池田		
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)