

# スタジオプログラム '23 10~12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 太極舞 yuka	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	11:30~12:15 やさしいステップ ♡ yuka	11:30~12:15 ポールコンディショニング しず		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 <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 フィットネスフラ yuka	13:30~14:15 ハッピーヨガ りさ子		
15:00		14:30~15:15 リズムカルエアロ ☆☆ yuka		14:35~15:20 リズムカルステップ ☆ yuka			
19:00							
20:00	19:45~20:30 オリジナルサーキット 凛太郎 <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	20:00~20:45 太極舞 yuka	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	

※ やさしいステップ(水)  
リズムカルステップ(木)は  
予約制 となります。(先着順)

♡...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)