

スタジオプログラム '24 7~9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 K-POPダンス♥ asami	19:20~19:50 ポールコンディショニング しず		
21:00		毎月、最終週 は休講します。					
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)