

スタジオプログラム '25 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	11:00~11:45 ポールコンディショニング しず	10:30~11:15 バレエストレッチ KIKO	10:30~11:15 コアトレ(骨盤編)① haruka		
12:00	11:30~12:15 リズムステップ YUMI	11:30~12:15 オリジナルステップ seiko [定員:13名]		11:30~12:15 タヒチアンフィットネス 久保	11:30~12:15 コアトレ(骨盤編)② haruka	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 ベリーダンス asami	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 リラックスヨガ asami	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		19:20~20:00 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	10:00~19:00	

👉...初めての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)