

スタジオプログラム '18 10-12月

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日	曜日 時間	
10:00							休 館 日	10:00	
11:00	10:30~11:30 リズム体操 YUMI	10:30~11:20 ベリーダンス asami	10:30~11:20 太極舞 yuka	10:30~11:20 バレエストレッチ KIKO	10:30~11:30 ヒーリングピラティス seiko			11:00	
12:00	11:40~12:20 はじめてエアロ seiko	11:30~12:10 バランスボール (定員:15名) 小手	11:30~12:20 ビューティーピラティス yuka	11:30~12:20 いきいきエアロ★ yuka	11:40~12:20 ボールコンディショニング しず	11:10~12:00 ヒーリングピラティス seiko		12:00	
13:00					13:00~13:50 リラックスヨガ asami			13:00	
14:00								14:00	
15:00	14:00~14:50 バランスボール (定員:15名) 小手	14:00~14:50 TAICHI DANCE~太極舞~ yuka	14:00~14:50 フレッシュエアロ★ seiko	14:00~15:00 リセットヨガ しず	14:00~15:00 リズムカルエアロ★★ yuka			15:00	
16:00	15:00~15:40 Hip up EX seiko	15:00~15:50 ヒーリングピラティス seiko	15:00~15:45 オリジナルレッスン 小手	15:15~16:00 やさしいステップ★ (定員:13名) yuka				16:00	
17:00	NEW		NEW	やさしいステップは予 約制となります。(先着 順) 受付は前日の10時から 受け付けます。 (電話受付でも可)				17:15~18:00 TRXトレーニング (定員:9名) 小手	17:00
18:00	リズムカルステップは予 約制となります。(先着 順) 受付は前日の10時から 受け付けます。 (電話受付でも可)								18:00
19:00								19:00	
20:00					19:15~19:45 バランスボール (定員:15名) 小手	19:15~19:45 腹割りMAX 砂月	20:00		
21:00	20:00~21:00 ボールコンディショニング しず	20:00~20:50 1-3回リズムカルステップ★★ (定員:13名) 2-4回リズムカルエアロ★★ yuka	20:00~20:45 TRXトレーニング (定員:9名) 小手	20:00~21:00 リラックスヨガ asami	20:00~21:00 フラダンス 池田		21:00		
22:00							22:00		
営業時間	10:00~22:00	10:00~22:00	10:00~22:00	10:00~22:00	10:00~22:00	10:00~20:00	営業時間		

・準備運動不足による怪我防止のため、原則としてレッスンへの途中参加は出来ません。 早めのご来館をよろしくお願い致します。
・インストラクターの都合により、レッスンの内容及び担当者が変更となる場合がございます。 予めご了承下さい。

※☆はエアロビクスのレベルを表しております (☆ ~ ☆☆☆まで)