

# スタジオプログラム '19 1-3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 リズムステップ YUMI	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	<b>NEW</b>	<b>時間変更</b>						13:00
14:00		13:00~13:50 ヒーリングピラティス seiko	<b>NEW</b>		13:00~13:50 リラックスヨガ asami			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 オリジナルサーキット 小手	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			15:15~16:00 やさしいステップ ☆ (定員:13名) yuka				16:00
17:00				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)				17:00
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)					17:15~18:00 TRXトレーニング (定員:9名) 小手		
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週)リズムカルステップ ☆☆ (定員:13名) (2-4週)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)