

スタジオプログラム '20 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 ベリーダンス asami	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 ヒーリングピラティス seiko		
12:00	11:30~12:15 HIP UP EX seiko	11:30~12:15 ポールコンディショニング しず	11:30~12:15 やさしいステップ ♡ yuka	11:30~12:15 リズムカルエアロ ☆ yuka	11:30~12:15 フィットネスフラ yuka	11:15~12:00 ヒーリングピラティス seiko	
13:00			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)				
14:00	13:30~14:15 オリジナルサーキット 小手	13:30~14:15 フィットネスフラ yuka	13:30~14:15 ヒーリングピラティス seiko	13:30~14:15 スローヨガ しず	13:30~14:15 リラックスヨガ asami		
15:00							
19:00						17:15~18:00 TRXトレーニング 小手【定員:9名】	
20:00	19:20~19:50 バーベルマスター30 砂月【定員:10名】		19:20~19:50 ポールコンディショニング しず	19:20~19:50 バランスボール 小手【定員:15名】	19:20~19:50 腹割りMAX 砂月		
21:00	20:00~20:45 スローヨガ しず	20:00~20:45 リズムカルエアロ ☆ yuka	20:00~20:45 TRXトレーニング 小手【定員:9名】	20:00~20:45 太極舞 yuka	20:00~20:45 フラダンス(月3回) 池田		
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	

♡...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)