



スタジオプログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10 00	10:00~10:50 マットサイエンス Yumi	10:00~11:00 ヨガ MAIKO		10:00~11:00 ピラティスマット YUKA	10:00~10:45 リラクゼーション ストレッチ MAIKO	10:00~11:00 ピラティスマット YUKA		10 00
11 00	11:00~11:50 ZUMBA® Yumi	11:15~12:00 ピラティス MAIKO		11:10~12:10 エクササイズ 引き締め YUKA	11:00~11:45 ヨガ MAIKO	11:10~12:10 ルーシーヨガ YUKA	11:00~11:30 ストレッチポール hana.スタッフ	11 00
12 00							11:45~12:15 体幹トレーニング hana.スタッフ	12 00
13 00	13:00~13:50 リフレッシュエアロ Yumi				13:00~14:00 リフレッシュヨガ MAIKO	12:20~13:20 ※お楽しみレッスン YUKA	12:30~13:00 お楽しみレッスン hana.スタッフ	13 00
14 00	14:00~14:50 スモールボール エクササイズ Yumi	14:00~14:15 機能改善 hana.スタッフ		14:00~14:15 機能改善 hana.スタッフ	14:15~14:45 ゴムチューブ hana.スタッフ	14:00~14:30 体幹トレーニング hana.スタッフ		14 00
15 00		14:30~15:00 ストレッチポール エクササイズ hana.スタッフ		14:30~15:00 体幹トレーニング hana.スタッフ		14:45~15:15 ストレッチポール エクササイズ hana.スタッフ		15 00
16 00		15:15~16:00 ZUMBA® 岡田 悠佳		15:15~15:45 ストレッチポール エクササイズ hana.スタッフ				16 00
17 00								17 00
18 00								18 00
19 00		19:00~19:45 ダンスレッスン KOSUKE			19:00~20:00 フラダンス 小笠原			19 00
20 00	19:30~20:30 バランスボール エクササイズ YUKA	20:00~21:00 ZUMBA® KOZUE		19:30~20:15 ※ダンスレッスン KOSUKE (1/11~)		閉	閉	20 00
21 00	20:45~21:30 ダンスレッスン KOSUKE			20:30~21:30 ※ピラティスマット YUKA (1/18~)	20:15~21:00 ダンスレッスン KOSUKE	館	館	21 00
22 00								22 00
23 00								23 00

※  …臨時レッスンとなります。

※  …月に1回限定レッスンです。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。