

# スタジオプログラム

( )内はレッスン時間 【 】内は当日予約可能人数

2024.1

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	9:30~10:20 (50) ゆるゆる コアエクササイズ 福島【20】		9:30~10:20 (50) 脂肪燃焼🔥 バレトン 福島【20】	9:30~10:20(50) K-POPダンス 宮本【20】		10:00~11:15 (75) フィットネス ヨガ 堀【20】
11:00	10:30~11:20 (50) ビギナーズ バレトン 福島【20】		10:30~11:00 (30) 癒されストレッチポール 福島【20】	10:30~11:10 (40) シェイプテクニカル 宮本【20】	10:00~11:00(60) 楽しいベリーダンス 三國【20】	
12:00	11:30~12:30(60) フィットネス太極拳 鍛冶本【20】	休 館 日	11:10~12:10(60) 姿勢を整えるヨガ 藤尾【20】	11:20~12:20(60) 自力整体 前田【20】	11:10~12:10(60) セルフリンパケア 藤尾【20】	11:25~12:10(45) リズムダンス 堀【16】
13:00	13:00~14:00(60) ヨガ整体 TERUMI【20】		12:20~13:05(45) からだほぐす 藤尾【20】	12:30~13:30(60) 自力整体 前田【20】	12:20~13:00(40) お気軽エアロビクス 藤尾【16】	12:20~13:20(60) 鍛える!ボクササイズ 藤尾【16】
14:00	14:10~15:10(60) ポール&ボール 骨格筋ピラティス TERUMI【20】		13:15~14:15 (60) ラテンdeエアロ 藤尾【16】		13:10~13:40 (30) ボール&ストレッチ 田中【20】	
15:00				14:15~15:00(45) 青竹フィットネス 岡澤【20】	13:50~14:50(60) 身体引き締めピラティス 田中【20】	
16:00				15:05~16:20(75) たっぷり燃やす ヨガ 岡澤【20】	15:00~16:00(60) ZUMBA RIE【16】	
19:00	18:50~19:50(60) シェイプテクニカル 宮本【20】	19:00~20:00(60) 鍛える!ボクササイズ 藤尾【20】	19:00~20:00(60) バレエエクササイズ 安田【20】	19:00~20:00(60) らくらくエアロ 山崎【16】	19:00~20:00(60) 楽しくバレトン 吉井【20】	
20:00	20:00~21:00(60) 姿勢を整えるヨガ 藤尾【20】	20:10~21:10(60) 太極拳 鍛冶本【20】	20:10~21:10 (60) ストリートダンス 亘基【16】	20:10~21:10 (60) 太極拳 桧垣【20】	20:10~21:10(60) ほっこりヨガ 吉井【20】	
21:00						