

2023年9月28日～



スタジオプログラム

	月曜日	火曜日	休館日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00						
10:30	10:30～11:30 スタンディング ピラティス Hitomi	10:30～11:30 自力整体 池本		10:30～11:30 ポールピラティス 尾崎	10:30～11:30 ボディケア ストレッチ 東谷	10:30～11:30 スロージャンプエアロ 前尾
11:00	10:30～11:30 ホットヨガ 佐野	10:30～11:30 リラックス ポールヨガ 尾崎			11:15～11:45 ホットヨガショート 坂部	
11:30	11:40～12:20 かんたんダンス 花房	11:45～12:45 ピラティス 尾崎		11:40～12:40 コンディショニング ヨガ 尾崎	11:50～12:50 太極拳初級 清田	11:40～12:10 ポールコンディショニング 前尾
12:00	12:30～13:00 筋コンディショニング 花房			11:40～12:40 骨盤調整ヨガ 佐野	11:50～12:50 ホットヨガ 坂部	
12:30		13:00～13:45 ボールエクササイズ &ストレッチ 花房		13:00～14:00 健康体操 木村	13:00～13:50 SALSATION 福富	
13:00	13:10～14:10 背骨コンディショニング 永井	13:00～13:45 アクアビクス 辻			13:00～13:45 アクアビクス 井上	
13:30		14:00～15:00 スタイルアップ ピラティス Hitomi		14:10～15:10 ベーシックヨガ 青田	14:10～15:10 ヨガ 井上	
14:00	14:20～15:20 ルーシダットン 永井					
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						

変更!

時間変更!

変更!