

2024年9月26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 ゆがみを 整えるヨガ 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 スロージョギング 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			10:45~11:30 ホットピラティス 坂部	
11:30					<b>時間変更!</b>	
12:00	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	11:40~12:40 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
12:30	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	11:40~12:40 ホットヨガ 坂部	
13:00		13:00~13:45 ポールエクササイズ &ストレッチ 花房			<b>時間変更!</b>	
13:30	13:20~14:20 背骨コンディショニング 山本	13:00~13:45 アクアピクス 辻		13:00~14:00 健康体操 木村	12:50~13:50 SALSATION 福富	13:00~13:45 アクアピクス 井上
14:00		14:00~15:00 スタイルアップ ピラティス Hitomi				
14:30	14:30~15:00 ポールリラクゼーション 山本			14:10~15:10 ベーシックヨガ 青田		
15:00						
15:30						
16:00						