


スタジオプログラム Aスタジオ 5月特別 スタジオプログラム Bスタジオ

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:05~10:25 背筋スッキリ	10:10~10:55 ボディー コンディショニング	10:10~10:30 モーニングストレッチ	10:05~10:25 背筋スッキリ	10:05~10:25 モーニングストレッチ	10:05~10:25 プチストレッチ	10:05~10:25 プチストレッチ
11:00	10:40~11:25 ルーシーダットン	萩原 聖人	10:40~11:25 ヨガ	10:40~11:25 マルチ ストレッチ	10:40~11:25 シェイプアップ	10:40~11:25 ヨガ	10:40~11:25 プライムエアロ
	大橋 静恵	11:10~11:30 ストレッチ	観野 香代子	高橋 希	村上 泰子	内田 正洋	小西 伸江
	11:40~11:50 美脚10	11:40~11:50 美脚10	11:40~11:50 美脚10	11:40~11:50 美脚10		11:40~11:50 美脚10	11:40~11:50 美脚10
12:00	12:15~13:00 骨盤ピラティス	ヨガ	12:00~12:45 サルサ	12:00~12:45 ボディー トリートメント	12:00~12:45 プライムエアロ	12:00~12:45 骨盤ストレッチ	12:00~12:45 ヨガ
	野島 裕子	沼田 葉子	Teppey	高橋 希	高橋 希	野島 裕子	塚田 圭子
13:00	13:15~14:00 ダンス エクササイズ	コンディショニング	13:15~14:00 ジャズファンク	13:15~14:00 ヨガ	13:15~14:00 ローインパクト	13:15~14:00 ピラティス	13:15~14:00 骨盤 エクササイズ
	沼田 葉子	柳瀬 雅明	Teppey	木原 優子	小西 伸江	野島 裕子	塚田 圭子
14:00		14:05~14:25 背筋スッキリ					
15:00	14:30~15:15 シェイプアップ	14:30~14:50 バランスアップ	14:30~14:50 背筋スッキリ	14:30~15:15 ジャズダンス	14:30~15:15 ヨガ	14:30~15:15 ベーシックエアロ	14:30~15:15 ピラティス
	小西 伸江	14:55~15:15 癒しストレッチ		神 亜優	福島 正	丸山 啓子	cohalu
16:00						15:40~16:25 筋トレ& 改善ストレッチ	
						丸山 啓子	
17:00						16:40~17:25 サルサ	
						Teppey	
18:00							17:30~17:50 癒しストレッチ
19:00	18:45~19:30 プライムエアロ	18:45~19:30 シェイプアップ	18:45~19:30 ダンスボディー メイキング	18:45~19:30 サルサ	18:45~19:30 筋トレ& 改善ストレッチ		
	小西 伸江	村上 泰子	田尻 斐子	Teppey	丸山 啓子		
20:00							
21:00	エアロ系16名、ダンス系18名、ヨガ系24名定員となります。						
22:00	※各レッスン定員制、45分レッスンとなります。						

※インストラクターの都合により、レッスンが変更になる場合があります。予めご了承下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00				10:15~11:00 ヨガ 福島 正			
11:00							
12:00					12:00~12:45 太極拳 邢(シン)		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:45~19:30 太極拳 高原 浩一	18:45~19:30 ヨガ 天野 玲	18:45~19:30 姿勢改善体操 福島 正		18:45~19:30 ヨガ 天野 玲		リラクゼーション
20:00							入門
							初中級
							中上級
							ダンス
							有料レッスン
21:00							
22:00							

(*)  マークのついているレッスンには、靴(レッスン用シューズ)が必要です。