


# スタジオプログラム Aスタジオ 2020年

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:10~10:30 背筋スッキリ	10:10~11:00 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	10:10~10:30 背筋スッキリ	10:10~10:30 モーニングストレッチ	10:20~10:30 プチストレッチ	10:20~10:30 プチストレッチ
11:00	10:40~11:40 ルーシーダットン 大橋 静恵	11:15~11:40 萩原 聖人 ストレッチ	10:40~11:40 ヨガ 観野 香代子	10:40~11:40 マルチ ストレッチ 高橋 希	10:40~11:40 シェイプアップ 村上 泰子	10:40~11:40 ヨガ 内田 正洋	10:40~11:30 プライムエアロ 小西 伸江
	11:45~11:55 美脚10	11:45~11:55 美脚10	11:45~11:55 美脚10	11:45~11:55 美脚10	11:45~11:55 美脚10	11:45~11:55 美脚10	11:45~11:55 美脚10
12:00	12:15~13:00 骨盤ピラティス 野島 裕子	12:00~13:00 ヨガ 沼田 葉子	12:00~13:00 サルサ Teppey	12:00~12:50 ボディー トリートメント 高橋 希	12:00~12:50 プライムエアロ 高橋 希	12:00~13:00 骨盤ストレッチ 野島 裕子	12:00~13:00 ヨガ 塚田 圭子
13:00	13:15~14:15 ダンス エクササイズ 沼田 葉子	13:15~14:00 コンディショニング 柳瀬 雅明	13:15~14:15 ジャズファンク Teppey	13:15~14:15 ヨガ 木原 優子	13:15~14:05 ローインパクト 小西 伸江	13:15~14:15 ピラティス 野島 裕子	13:15~14:15 骨盤 エクササイズ 塚田 圭子
14:00		14:05~14:25 背筋スッキリ					
15:00	14:30~15:30 シェイプアップ 小西 伸江	14:30~14:50 バランスアップ 癒しストレッチ	14:30~14:50 背筋スッキリ	14:30~15:30 ジャズダンス 神 亜優	14:30~15:30 ヨガ 福島 正	14:30~15:30 ベーシックエアロ 丸山 啓子	14:30~15:30 ピラティス cohalu
16:00						15:40~16:30 筋トレ& 改善ストレッチ 丸山 啓子	
17:00						16:40~17:40 サルサ Teppey	
18:00							17:30~17:50 癒しストレッチ
	18:30~18:45 三筋	18:30~18:45 三筋	18:30~18:45 三筋	18:30~18:45 三筋	18:30~18:45 三筋		
19:00	19:00~19:50 太極拳 堀 仁彦	18:50~19:40 シェイプアップ 村上 泰子	19:00~19:50 姿勢改善体操 福島 正	19:00~19:50 サルサ Teppey	19:00~19:50 筋トレ& 改善ストレッチ 丸山 啓子		
20:00	20:00~20:50 プライムエアロ 小西 伸江	20:00~20:50 ヨガ 天野 玲	20:00~20:50 ボディーメイ クエアロ 風早 なつみ	20:00~20:50 ソウルダンス Teppey	20:00~20:50 ヨガ 天野 玲		
21:00							
22:00							

※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。予めご了承ください。

(\*)  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。

