


# スタジオプログラム Aスタジオ 2021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
	10:40~11:40 ルーシーダットン	萩原 聖人	10:40~11:40 ヨガ	10:40~11:40 マルチ ストレッチ	10:40~11:40 シェイプアップ	10:40~11:40 ヨガ	10:40~11:30 プライムエアロ
11:00	大橋 静恵	11:15~11:40 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
	11:45~11:55 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	12:00~13:00 ヨガ	12:00~13:00 サルサ	12:00~12:50 ボディー トリートメント	12:00~12:50 プライムエアロ	12:00~13:00 骨盤ストレッチ	12:00~13:00 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	13:15~14:15 ダンス エクササイズ	13:15~14:00 コンディショニング	13:15~14:15 ジャズファンク	13:15~14:15 ヨガ	13:15~14:05 ローインパクト	13:15~14:15 ピラティス	13:15~14:15 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	14:30~15:30 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	14:30~15:30 ジャズダンス	14:30~15:30 ヨガ	14:30~15:30 ベーシックエアロ	14:30~15:30 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						15:40~16:30 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	18:50~19:40 シェイプアップ	19:00~19:50 姿勢改善体操	19:00~19:50 サルサ	19:00~19:50 筋トレ& 改善ストレッチ		
	高原 浩一	村上 泰子	福島 正	Teppey	丸山 啓子		
20:00	20:00~20:50 プライムエアロ	20:00~20:50 ヨガ	20:00~20:50 ボディーメイク エアロ	20:00~20:50 ソウルダンス	20:00~20:50 ヨガ		
	小西 伸江	天野 玲	風早 なつみ	Teppey	天野 玲		
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。

