

月		火		水		木		金		土	日
スタジオ		ルームB		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	スタジオ
9:00	ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		
	ストレッチボール		ゆったりストレッチ		ストレッチボール		ストレッチボール		リングストレッチ		
10:00		サーキット		サーキット		サーキット		サーキット		サーキット	
			筋膜/腰痛 6日・13日・27日				ヨガストレッチ		チューブトレーニング		
11:00											
	ストレッチボール 子供同伴可		リングストレッチ 子供同伴可		ストレッチ 子供同伴可		ヨガストレッチ 子供同伴可		リングストレッチ 子供同伴可		コアトレ
12:00											
											ボクササイズ
13:00	映像ストレッチボール		コアトレ		ストレッチ		コアトレ		ヨガ		
		サーキット			サーキット				サーキット		HIIT
14:00	ストレッチボール		スマイルコット		リングストレッチ		ストレッチボール		スマイルコット		
											ヨガ
15:00	ヨガ		HIIT		ヨガ		映像ストレッチボール		HIIT		HIIT
16:00	ボクササイズ		ボクササイズ		ヨガ		ボクササイズ		ボクササイズ		ヨガ
17:00	ヨガ		ストレッチ		ストレッチ		ヨガ		ストレッチ		ストレッチ
18:00	HIIT				コアトレ		HIIT		コアトレ		
19:00											
20:00											
21:00											
22:00											

休講の案内

- 8日(木)の午前のレッスン休講です。
- 15日(木)の午後のレッスン休講です。
- 20日(火)の午前のレッスン休講です。
- 22日(木)の午前のレッスン休講です。

「スタジオ無料映像レッスン」はスタジオを使用していなければプログラム時間外でも対応いたします。  
ご希望の方はお気軽にスタッフへお声掛けください。