


スタジオプログラムスケジュール 2018.1~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10 00	10:00~10:50 マットサイエンス Yumi	10:00~10:45 ヨガ MAIKO		10:00~11:00 ピラティスマット YUKA	10:00~10:45 リラクゼーション ストレッチ MAIKO	10:00~11:00 ピラティス YUKA		10 00
11 00	11:00~11:50 ZUMBA® Yumi	11:00~11:45 ピラティス MAIKO		11:10~12:10 エクササイズ 引き締め YUKA	11:00~11:45 ヨガ MAIKO	11:10~12:10 ルーシーヨガ YUKA	11:00~11:30 ストレッチポール エクササイズ hana.スタッフ	11 00
12 00							11:45~12:15 体幹トレーニング hana.スタッフ	12 00
13 00	13:00~13:50 リフレッシュエアロ Yumi					12:20~13:20 ※お楽しみレッスン YUKA	12:30~13:00 お楽しみレッスン hana.スタッフ	13 00
14 00	14:00~14:50 スモールボール エクササイズ Yumi	14:00~14:15 機能改善 hana.スタッフ	定	14:00~14:15 機能改善 hana.スタッフ	13:00~14:00 リフレッシュヨガ MAIKO			14 00
15 00		14:30~15:00 ストレッチポール エクササイズ hana.スタッフ	休	14:30~15:00 体幹トレーニング hana.スタッフ	14:15~14:45 ゴムチューブ hana.スタッフ	14:00~14:30 体幹トレーニング hana.スタッフ		15 00
16 00		15:15~16:00 ZUMBA® 岡田 悠佳	日	15:15~15:45 ストレッチポール エクササイズ hana.スタッフ		14:45~15:15 ストレッチポール エクササイズ hana.スタッフ		16 00
17 00								17 00
18 00								18 00
19 00		19:00~19:45 ダンスレッスン KOSUKE		19:30~20:15 ダンスレッスン KOSUKE				19 00
20 00	19:30~20:30 バランスポール エクササイズ YUKA	20:00~21:00 ZUMBA® KOZUE			20:00~20:45 ダンスレッスン KOSUKE	閉	閉	20 00
21 00	20:45~21:30 ダンスレッスン KOSUKE					館	館	21 00
22 00								22 00
23 00								23 00

※1月27日土曜のみ12:20~13:20YUKA先生の特別メニュー、「お楽しみレッスン」がございます。ぜひご参加ください。
27日土曜日のみの限定メニューとなります。予めご了承ください。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください