

	月	火	水	木	金	土	日
9:50	9:50~ラジオ体操						
10:30	10:15~11:15 のんびりヨガ Sakiko	10:30~10:45 パットレ	10:30~11:15 リラックスヨガ kyoko	10:30~11:30 ストレッチ & ゆるトレ たま			10:15~10:45 ベーシックストレッチ 鈴木 達朗
11:00	11:30~12:00 ポールdeバランス	11:00~11:30 ユニストレッチ	11:30~12:30 体幹ピラティス Mai	11:45~12:45 リラックスヨガ Naomi			11:00~11:30 簡単自重トレ! 鈴木 達朗
12:00	12:15~13:15 ゆったり ピラティス 石田 ゆかり	12:30~13:30 rigo式カラダ調整 ~じっくり~ 櫻井 龍也	12:45~13:45 バレエ 村上 千尋	13:00~14:00 背骨 コンディショニング MASAE			11:45~12:45 リフレッシュヨガ yo
13:00	13:30~14:30 リラックスヨガ 清水 千絵	13:45~14:45 姿勢改善ヨガ kyoko	14:00~15:00 フローヨガ 清水 千絵	14:15~15:15 ZUMBA 石島 彩			12:30~13:30 リラックス&パワー マキコ
14:30	14:45~15:45 太極拳 大谷 なほみ	15:00~16:00 figure 8 fitness TAKAKO					13:00~13:45 ZUMBA45 土井 真由苗
15:00							13:45~14:45 rigo式 しなやかな身体づくり 櫻井 龍也
15:30							14:00~14:45 姿勢改善 ストレッチボール Sakiko
16:00							14:15~15:15 ZUMBA 石島 彩
16:30							15:00~16:00 はじめてバレエ 村上 千尋
17:00							15:00~16:00 ポティメイクヨガ Sakiko
17:30							16:15~17:15 ゆがみ改善 ストレッチ のりこ
18:00							16:15~17:15 太極拳 大谷 なほみ
18:30	18:30~18:45 パットレ	19:00~19:15 パットレ	19:00~20:00 ZUMBA TAKAKO	19:00~20:00 バレエ コンディショニング 村上 千尋			
19:00	19:00~20:00 体幹ピラティス Mai	19:30~20:00 ポールdeリラックス 中山 彩花		20:15~20:30 パットレ			
19:30							
20:00	20:15~20:45 筋膜リリース Mai	20:15~21:15 リラックス&パワー Sakiko	20:15~21:15 リラックスヨガ Asami				
20:30							
21:00							

★スタジオプログラムは
レベルに関係なく
どのクラスにもご参加可能!

持ち物

- 汗ふきタオル
- 水分補給のためのお飲み物
(ふた付き)
- マークが付いている
プログラムはシューズが
必要なレッスンです。

注意事項

- レッスン開始後のご入場は
安全上の問題によりご遠慮頂い
ております。やむを得ない場合
以外途中退室はご遠慮ください。
- インストラクターの都合により
クラス内容が変更になる場合が