

2019年5月7日からのスタジオプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 リラックスポール 8:30~8:50 岩崎	4 ウェーブストレッチ 8:30~8:50 日浦	11 朝ヨガ20 8:30~8:50 菊地	1 のびのびストレッチ 8:30~8:50 岩崎	11 朝ヨガ20 8:30~8:50 菊地	
	13 筋力アップトレーニング(チェア) 9:00~9:20 岩崎	19 ひきしめおなか 9:00~9:20 鍵本	21 リズムダンベル 9:00~9:20 菊地	5 シナプソロジー 9:00~9:20 岩崎	15 青竹ふみふみ 9:00~9:20 鍵本	1 のびのびストレッチ 9:10~9:30 日浦
	28 かんたんエアロ20 9:30~9:50 鍵本	15 青竹ふみふみ 9:30~9:50 日浦	6 パレエストレッチ&エクササイズ 9:30~10:00 柳淑泉	13 筋力アップトレーニング(チェア) 9:30~9:50 岩崎	24 シェイプトレーニング20 9:30~9:50 菊地	15 青竹ふみふみ 9:40~10:00 日浦
	23 スタンディングヨガ 10:00~10:30 岩崎	42 楽しくエアロ30 10:00~10:30 日浦	41 LO30 10:10~10:40 菊地	17 ピラティス30 10:00~10:30 岩崎	38 コリオグラフィーエアロ30 10:00~10:30 菊地	43 ZUMBA 10:10~10:40 KACO
	16 ポール体操 10:40~11:00 鍵本	36 TRYD30 10:40~11:10 KACO	31 パレワークアウト 10:50~11:35 柳淑泉	40 かんたんステップ30 10:40~11:10 平崎	17 ピラティス45 10:40~11:25 KACO	42 楽しくエアロ30 10:50~11:20 日浦
	34 HIP HOP 11:10~11:40 菊地	25 サーキットトレーニング 11:20~11:40 鍵本		14 ヨガmove30 11:20~11:50 菊地		36 TRYD40 11:30~12:10 KACO
	3 ストレッチ&ポール 11:50~12:10 菊地	17 ピラティス45 11:50~12:35 KACO	39 ボクシングエクササイズ30 11:45~12:15 岩崎	39 ボクシングエクササイズ30 12:00~12:30 平崎	21 リズムダンベル 11:35~11:55 鍵本	
			8 リラックスヨガ 12:25~13:10 岩崎		43 ZUMBA 12:05~12:35 KACO	
				3 ストレッチ&ポール 12:45~13:05 菊地		
						2019年5月7日~ スタジオプログラムvol.2 😊 マークは 体力に自信のない方も 参加しやすく、 🌿 マークは 初めてでも参加しやすい プログラム★ 🗄️ マークは ステップ台を使用するため 参加人数に限りがあります 🪑 マークは イスを使用するクラス 膝痛でも安心プログラム★
午後	1 のびのびストレッチ 12:50~13:10 鍵本	4 ウェーブストレッチ 13:00~13:20 鍵本		27 はじめてエアロ20 13:15~13:35 菊地	2 リラックスポール 13:00~13:20 鍵本	
	28 かんたんエアロ30 13:20~13:50 菊地	20 ダンベル&チューブ 13:30~14:00 大島	19 ひきしめおなか 13:30~13:50 鍵本	10 かんたんヨガ45 13:45~14:30 平崎	15 青竹ふみふみ 13:30~13:50 鍵本	
	40 かんたんステップ30 14:00~14:30 平崎	29 シンプルエアロ20 14:10~14:30 鍵本	18 フィットネスタイター 14:00~14:30 本田		37 ダンスエアロ30 14:00~14:30 岩崎	
	35 ZUMBA GOLD 14:40~15:10 中島	12 筋力アップ&シナプソロジー 14:40~15:10 岩崎	26 フィジカルトレーニング(リング&マット) 14:40~15:10 岩崎	21 リズムダンベル 14:40~15:10 菊地	24 シェイプトレーニング30 14:40~15:10 大島	
	44 ミドルエアロ45 15:20~16:05 平崎	22 マットエクササイズ 15:20~16:05 大島	32 フィットネスフラ 15:20~16:05 本田	44 ミドルエアロ45 15:20~16:05 平崎	9 ヨガ 15:20~16:05 岩崎	
7 リフレッシュEX KAZE 16:15~17:00 中島	44 ミドルエアロ45 16:15~17:00 岩崎	17 ピラティス45 16:15~17:00 岩崎	33 J-POP 16:15~17:00 菊地	30 エアロ&サーキット 16:15~17:00 大島		
					※器具不足等でご入場を制限させて頂く場合がございます。 ※マットを引く等事前の場所とりはできません。 ※プログラム途中のスタジオの入退場は原則禁止です。必要の際はインストラクターの許可を取って下さい。	