

スタジオレッスン9月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		9:45 太極拳 担当:せき	9:45 ボディ コンディショニング 担当:みねぎし	9:45 背骨コンディショニング 担当:Mie	9:45 アクティブヨガ 担当:きうち	9:45 フィーリング バレエ 担当:はるやま	10:00 チェアー エクササイズ 担当:きたの
11:00		11:00 ゆがみ改善 ストレッチ 担当:きうち	11:15 シンプルエアロ 担当:みずかみ	11:15 オリジナルエアロ 担当:みずかみ	11:05 ボスビクスA 担当:とおやま	11:00 バリエアロ 担当:いっぽうじ	11:00 太極拳 入門 担当:せき
12:00		12:15 週替わりレッスン ※詳細は別紙参照	12:15 ヨーガ 担当:なかた	12:30 癒されストレッチ 担当:きうち	11:30 ボスビクスB 担当:とおやま	12:15 誰でもピラティス 担当:サイタ	
13:00		13:35 かんたん ステップ 担当:みやこし	13:15 リズムカルストレッチ 担当:えだ	13:30 チェアー エクササイズ 担当:ねぎし	13:10 初中級ステップ 担当:なかしんでん	13:15 活き生き健康体操 担当:サイタ	13:30 リズムマスター 担当:あらい
14:00		14:30 はじめてエアロ 担当:きたの	14:30 エンジョイント 肩ラクエアロ 担当:きたの	14:30 ベーシックエアロ45 担当:みやこし	14:15 骨盤体操 担当:サイタ	14:00 スリムアップファイト ボクシング 担当:きたの	15:25 ヨーガ 担当:サイタ
15:00		15:15 背骨調律 腰ラク体操 担当:きたの	15:30 チェアー膝痛改善 エクササイズ 担当:きたの	16:30 カルチャー(有料) バレエ教室 担当:はるやま			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00			18:45 アクティブヨガ 担当:きうち	19:30 はじめてボクシング 担当:よしむら	19:15 シンプル ステップ 担当:なかしんでん		
20:00		20:10 はじめてエアロ 担当:いっぽうじ		20:15 ヨガ ベーシック 担当:よしむら	20:00 リセットヨガ 担当:サイタ		
21:00		20:55 筋膜リリース ストレッチ 担当:サイタ	21:00 ナンバー エクササイズ 担当:うすい				
22:00							

休館日

…スタジオへの参加が初めての方におすすめ。

…予約制のレッスンとなります。
(一週間前からご予約可能)

かんたんステップ…20名定員
初中級ステップ…20名定員

ボスビクスA…8名定員
ボスビクスB…8名定員
ボスビクスは一日のうちでA,Bどちらか一方のみ
ご予約いただけます。