

スタジオレッスンスケジュール(2017年4月～)

	月	火	水	木	金	土	
9:30	開館	開館	開館	開館	開館	開館	9:30
10:00	ストレッチ 9:50～10:15	ストレッチ 9:50～10:15	ストレッチ(ボール) 9:50～10:15	ストレッチ 9:50～10:15	ストレッチ(ボール) 9:50～10:15	ストレッチ 9:50～10:15	10:00
11:00	😊 らくらくエクササイズ 10:30～11:00	😊 かんたんウォーク 10:30～11:00	筋コン 10:30～11:00	😊 かんたんステップ 10:30～11:00	😊 呼吸でスッキリ姿勢改善 10:30～11:00		11:00
12:00	リズムウォーク 11:15～12:00	ボディコンディショニング 11:15～12:00	ステップエクササイズ 11:15～12:00	ボディコンディショニング 11:15～12:00	😊 かんたんウォーク 11:15～12:00	ボディコンディショニング 11:00～12:00	12:00
13:00							13:00
14:00	筋コン 14:00～14:30	😊 ポールストレッチ 14:00～14:30	ボディコンディショニング 14:00～15:00	リズムウォーク 14:00～14:30	😊 ポールストレッチ 14:00～14:30	筋コン 14:00～14:30	14:00
15:00	ステップエクササイズ 14:45～15:30	かんたんサーキット 14:45～15:30		パンチでエアロ 14:45～15:30	リズムウォーク 14:45～15:30	パンチでエアロ 14:45～15:15	15:00
16:00	ストレッチ 15:30～15:45	ストレッチ 15:30～15:45	筋コン 15:15～15:45 ストレッチ 15:45～16:00	ストレッチ 15:30～15:45	ストレッチ 15:30～15:45	ストレッチ 15:15～15:30	16:00
17:00						閉館	17:00
18:00						😊 …体力に自信のない方にもお気軽にご参加いただけます。	18:00
19:00	かんたんサーキット 19:00～19:45	筋コン 19:00～19:45	パンチでエアロ 19:00～19:45	ボディコンディショニング 19:00～19:45	筋コン 19:00～19:45		19:00
20:00							20:00
20:45	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館		20:45