

スタジオレッスンスケジュール(2018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 10:00～10:15(GEN)	ストレッチ(ボール) 10:00～10:15(山崎)	ストレッチ 10:00～10:15(GEN)	ストレッチ 10:00～10:15(藤田)	ストレッチ(ボール) 10:00～10:15(堀井)		10:00
11:00	バランスコーディネーション 10:30～11:00(GEN)	😊 かんたんステップ 10:30～11:00(山崎)	😊 らくらくエクササイズ 10:30～11:00(GEN)	😊 かんたんウォーク 10:30～11:00(藤田)	呼吸でスッキリ姿勢改善 10:30～11:00(堀井)		11:00
12:00	パンチでエアロ 11:15～12:00(GEN)	骨盤体操 11:15～12:00(山崎)	リズムウォーク 11:15～12:00(GEN)	ピラティス 11:15～12:00(藤田)	リズムウォーク 11:15～12:00(堀井)	かんたんサーキット 11:00～11:45 ストレッチ 11:45～12:00	12:00
13:00							13:00
14:00	筋コン 14:00～14:30	ピラティス 14:00～14:30(藤田)	😊 ポールストレッチ 14:00～14:30	リズムウォーク 14:00～14:30(GEN)	😊 ポールストレッチ 14:00～14:30		14:00
15:00	コンディショニング 14:45～15:30	リズムウォーク 14:45～15:30(藤田)	ステップエクササイズ 14:45～15:30	パンチでエアロ 14:45～15:30(GEN)	かんたんサーキット 14:45～15:30	コンディショニング 14:30～15:15	15:00
16:00	ストレッチ 15:30～15:45	ストレッチ 15:30～15:45(藤田)	ストレッチ 15:30～15:45	ストレッチ 15:30～15:45(GEN)	ストレッチ 15:30～15:45		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	①③⑤リズムウォーク ②④ピラティス 19:00～19:45(藤田)	本日のワークアウト 19:00～19:45	筋コン 19:00～19:45	筋コン 19:00～19:45	①③⑤骨盤体操 ②④ステップエクササイズ 19:00～19:45(山崎)		19:00
20:00							20:00
20:45	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館		20:45