

スタジオレッスンスケジュール(2018年10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 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 10:00～10:15(堀井)		10:00
11:00	バランスエクササイズ 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	😊 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	リズムウォーク 11:15～12:00(GEN)	骨盤体操 11:15～12:00(山崎)	パンチでエアロ 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		ピラティス 14:00～14:30(藤田)		リズムウォーク 14:00～14:30(GEN)			14:00
15:00	ステップエクササイズ 14:30～15:15	リズムウォーク 14:45～15:30(藤田)	コンディショニング 14:30～15:15	パンチでエアロ 14:45～15:30(GEN)	かんたんサーキット 14:30～15:15	コンディショニング 14:30～15:15	15:00
16:00	ストレッチ 15:15～15:30	ストレッチ 15:30～15:45(藤田)	ストレッチ 15:15～15:30	ストレッチ 15:30～15:45(GEN)	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	10・12・2月ステップエクササイズ 11・1・3月ピラティス 18:30～19:00(藤田)		10・12・2月コアトレ 11・1・3月ステップエクササイズ 18:30～19:00(内山)		10・12・2月骨盤体操 11・1・3月リズムウォーク 18:30～19:00(山崎)		19:00
20:00	10・12・2月ピラティス 11・1・3月ステップエクササイズ 19:15～20:00(藤田)	本日のワークアウト 19:15～20:00	10・12・2月ステップエクササイズ 11・1・3月コアトレ 19:15～20:00(内山)	筋コン 19:15～20:00	10・12・2月リズムウォーク 11・1・3月骨盤体操 19:15～20:00(山崎)		20:00
20:45	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館		20:45