

スタジオレッスンスケジュール(2021年1月)

月	火	水	木	金	土
9:30 開館	開館	開館	開館	開館	開館
10:00 コンディショニング 10:00~10:30 4日 足指(内山) 11日 休館日 18日 足指(内山) 25日 ヨガ	GENTレ 10:00~10:30(GEN) かんたんウォーク/パンチでエアロ A 10:45~11:15(GEN) かんたんウォーク/パンチでエアロ B 11:30~12:00(GEN) 5日 かんたんウォーク 12日 パンチでエアロ 19日 かんたんウォーク 26日 パンチでエアロ	骨盤調整 10:00~10:30(佐藤の) かんたんウォーク A 10:45~11:15(佐藤の) かんたんウォーク B 11:30~12:00(佐藤の) コンディショニング 14:00~14:30 6日 下肢 13日 機能改善 20日 肩甲骨 27日 機能改善 ワークアウト A 14:45~15:15 ワークアウト B 15:30~16:00 6日 リズムウォーク 13日 ステップ 20日 パンチでエアロ 27日 リズムウォーク	ピラティス 10:00~10:30(藤田) かんたんウォーク A 10:45~11:15(藤田) かんたんウォーク B 11:30~12:00(藤田) かんたんウォーク 14:00~14:30(GEN) パンチでエアロ A 14:45~15:15(GEN) パンチでエアロ B 15:30~16:00(GEN) ワークアウト A 19:15~19:45 ワークアウト B 19:15~19:45 7日 ステップ(内山) 14日 パンチでエアロ 21日 ステップ(内山) 28日 ステップ ストレッチ19:45~20:00(内山) ストレッチ19:45~20:00	コンディショニング 10:00~10:30 1日 休館日 8日 膝・股関節 15日 機能改善 22日 ヨガ 29日 ピラティス ワークアウト A 10:45~11:15 ワークアウト B 11:30~12:00 1日 休館日 8日 パンチでエアロ 15日 ステップ 22日 リズムウォーク 29日 ステップ 足指/バレトン 14:00~14:30(内山) 1日 休館日 8日 足指 15日 バレトン 22日 足指 29日 バレトン かんたんウォーク A 14:45~15:15(内山) かんたんウォーク B 15:30~16:00(内山) コンディショニング 18:30~19:00 7日 バレトン(内山) 14日 下肢 21日 バレトン(内山) 28日 ピラティス かんたんウォーク 18:30~19:00(堀澤) 筋膜はがしでカラダらくらく 19:15~19:45(堀澤) ストレッチ19:45~20:00(堀澤)	11:00 かんたんサーキット 11:00~11:30 2日 休館日 9日 リズムウォーク 16日 パンチでエアロ 23日 ステップ 30日 ステップ ストレッチ 11:30~11:45 コンディショニング 14:30~15:00 2日 休館日 9日 可動域ex's 16日 下肢 23日 ヨガ 30日 機能改善
12:00 ワークアウト A 10:45~11:15 ワークアウト B 11:30~12:00 4日 かんたんウォーク(内山) 11日 休館日 18日 かんたんウォーク(内山) 25日 ステップ	5日 かんたんウォーク 12日 パンチでエアロ 19日 かんたんウォーク 26日 パンチでエアロ				
13:00					
14:00					
15:00 骨盤調整 14:30~15:00(佐藤の) かんたんウォーク 15:15~15:45(佐藤の) ストレッチ 15:45~16:00(佐藤の)	かんたんウォーク A 14:45~15:15(藤田) かんたんウォーク B 15:30~16:00(藤田)				
16:00					
17:00					閉館
18:00	コンディショニング 18:30~19:00 5日 ピラティス 12日 ヨガ 19日 下肢 26日 股関節	ステップエクササイズ 18:30~19:00(内山) ※1 バレトン 19:15~19:45(内山) ※2 ストレッチ19:45~20:00(内山)	コンディショニング 18:30~19:00 7日 バレトン(内山) 14日 下肢 21日 バレトン(内山) 28日 ピラティス		
19:00 ピラティス 18:30~19:00(藤田) ※1 ステップエクササイズ 19:15~19:45(藤田) ※2 ストレッチ 19:45~20:00(藤田)	ワークアウト 19:15~19:45 5日 リズムウォーク 12日 ステップ 19日 リズムウォーク 26日 パンチでエアロ ストレッチ19:45~20:00				
20:00					
20:45 閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館

※1、※2は月替わりで前後変更いたします。

※1、※2は月替わりで前後変更いたします。