



月	火	水	木	金	土	日祝		
<p>・スタジオプログラムは当日にフロントにてご記名が必要です。</p> <p>・希望人数が多い場合は開始5分前に抽選をおこないます。</p> <p>※チェックイン(血圧測定)は抽選時間までに済ませておいてください。</p>			<p>※日程をご確認下さい</p> <p>ピラティスあり 12/5、12/19</p> <p>9:40 - 9:55 【15分】 ボクシングエクササイズ① 【栗田 大揮】</p> <p>10:00 - 10:30 【30分】 パンチやキックで爽快 ボクシングエクササイズ② 【栗田 大揮】</p> <p>10:45 - 11:30 【45分】 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】</p> <p>11:45 - 12:30 【45分】 姿勢改善・体幹強化 フローピラティス 【mika】</p> <p>13:40 - 14:30 【50分】 コモドストレッチに挑戦！ 股関節周囲ストレッチ 【福原 良太】</p>	<p>ピラティスなし 12/12、12/26</p> <p>10:20 - 10:40 【20分】 ボクシングエクササイズ① 【栗田 大揮】</p> <p>10:45 - 11:15 【30分】 パンチやキックで爽快 ボクシングエクササイズ② 【栗田 大揮】</p> <p>11:30 - 12:00 【30分】 肩こり改善、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ</p> <p>13:40 - 14:30 【50分】 コモドストレッチに挑戦！ 股関節周囲ストレッチ 【福原 良太】</p>	<p>※スタジオプログラムは都合により、予告なく中止・変更する場合がございますのであらかじめご了承ください。</p> <p>10:30 - 11:00 【30分】 身体をゆっくり整える コンディショニング ヨガ 【ひろこ】</p> <p>11:10 - 11:40 【30分】 心も体もリフレッシュ エンジョイ ヨガ 【ひろこ】</p> <p>エンジョイヨガは 四つん這いの姿勢が できない方の参加は ご遠慮ください。</p>	<p>10:20 - 10:40 【20分】 フィットネス& リラクゼーション① 【八角 茜】</p> <p>10:45 - 11:15 【30分】 呼吸を意識した運動 フィットネス& リラクゼーション② 【八角 茜】</p> <p>10:20 - 10:40 【20分】 トータルトレーニング① 【河居 直輝】</p> <p>10:45 - 11:15 【30分】 30分集中 全身の筋力強化 トータルトレーニング② 【河居 直輝】</p> <p>11:30 - 12:00 【30分】 肩こり改善、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ</p> <p>14:00 - 14:30 【30分】 音に合わせて楽しく運動 ボクシングエクササイズ 【福原 良太】</p>	<p>10:30 - 10:45 【15分】 エアロ 初級 【篠原 みゆき】</p> <p>10:50 - 11:25 【35分】 しっかり有酸素運動 エアロ ベーシック 【篠原 みゆき】</p> <p>11:30 - 11:45 【15分】 ズンバ 初級 【篠原 みゆき】</p> <p>11:50 - 12:25 【35分】 楽しく身体を動かそう ズンバ ベーシック 【篠原 みゆき】</p>	