

月	火	水	木	金	土	日祝
 8/11(月祝) 特別プログラム!! ボクシングエクササイズ 【栗田 大揮】 10:20~10:40【20分】 パンチのみ(初級) 10:45~11:15【40分】 パンチ&キック 13:30 - 14:15【45分】 45分集中 全身の筋力強化 トータルトレーニング 【河居 直輝 / 佐々木 秀彰】 担当：河居 8/4、8/18 担当：佐々木 8/25	8/14(木) ボクシングエクササイズは休講です。 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 【まちこ】 11:10 - 11:40【30分】 心も体もリフレッシュ エンジョイ ヨガ 【まちこ】 普段スタジオプログラムに参加できていない方もぜひこの機会にご参加ください！ 丁寧に説明をしますので  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】 	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 【栗田 大揮】 11:00 - 11:45【45分】 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】 12:00 - 12:45【45分】 姿勢改善・体幹強化 フローピラティス 【mika】 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】 ・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。(5分前に締め切り!!) ・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。 ※チェックイン(血圧測定)は抽選時間までに	※日程をご確認下さい ピラティスあり 8/14、8/28 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 【栗田 大揮】 11:00 - 11:45【45分】 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】 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】 ピラティスなし 8/21 10:20 - 10:40【20分】 ボクシングエクササイズ① 【栗田 大揮】 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】 11:30 - 12:00【30分】 肩こり改善、気持ちいい ストレッチボール エクササイズ  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】	8/7(木) 休館日 ご迷惑をおかけしますが よろしくお願いいたします。 10:30 - 11:00【30分】 初心者でも安心のプログラム 体幹&お尻トレーニング 【西川 友美】 11:30 - 12:00【30分】 肩こり改善、気持ちいい ストレッチボール エクササイズ  ※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。 休講などのお知らせはLINEで情報を配信しますので登録をお願いいたします。 月2回 (8/8、8/22) 19:30 - 20:30【60分】 1日の疲れを癒す リラックス ヨガ 【じゅんこ】	10:30 - 10:45【15分】 エアロ 初級 【篠原 みゆき】 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】 11:30 - 11:45【15分】 ズンバ 初級 【篠原 みゆき】 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】 	