



月	火	水	木	金	土	日祝
			※日程をご確認下さい			
			ピラティスあり 9/11、9/25	ピラティスなし 9/4、9/18		
10:20 - 10:40 【20分】 フィットネス& リラクゼーション① 【八角 茜】	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】		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】	10:20 - 10:40 【20分】 ボクシングエクササイズ① 【栗田 大揮】	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】	10:30 - 10:45 【15分】 エアロ 初級 【篠原 みゆき】
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】			11:00 - 11:45 【45分】 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】	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】	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】	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】
運動会	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】			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	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	11:30 - 11:45 【15分】 ズンバ 初級 【篠原 みゆき】
			12:00 - 12:45 【45分】 姿勢改善・体幹強化 フローピラティス 【mika】	 QRコード: LINE	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】	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】
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】	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】		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】	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 のでご登録をお願いいたします。	
担当：河居 9/1、9/29 担当：佐々木 9/8、9/22			・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	月2回 (9/5、9/19) 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】		