

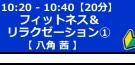


プロ: プロースタジオ スケジュール





月



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】



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 10/6, 10/20

担当:佐々木 10/27

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】



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】



水 ※日程をご確認下さい ピラティスなし

ピラティスあり 10/2、10/16、10/30

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 】

10/9, 10/23

11:00 - 11:45 [45分]

柔軟性向上 ストレッチピラティス [mika] b

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

ストレッチポール ケ

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】

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

10:30 - 11:00 [30分]

余

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 ストレッチポール エクササイズ



10:30 - 10:45【15分】 エアロ 初級

【 篠原 みゆき 】



しつかり有酸素運動 エアロ ベーシック

10:50 - 11:25 [35分]

【 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 】

※スタジオプログラムは都合により、

のでご登録をお願いいたします。

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

月2回(10/10、10/24)

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】



