

月	火	水	木	金	土	日祝
			※日程をご確認下さい			
			ピラティスあり 10/2、10/16、10/30	ピラティスなし 10/9、10/23		
			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] 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】 			10:20 - 10:40 [20分] ボクシングエクササイズ① 【栗田 大揮】 	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】				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】	
	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】		11:00 - 11:45 [45分] 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】 			
				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】		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】		
担当：河居 10/6、10/20 担当：佐々木 10/27			・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			
						
				※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。		
				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】 		