

月	火	水	木	金	土	日祝
			※日程をご確認下さい			
			ピラティスあり 11/13、11/27	ピラティスなし 11/6、11/20	11/21は ジョイント体験会のため 10:45~11:15 で行います！	
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] パンチャキックで爽快 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 肩こり改善エクササイズ 【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】	11:10 - 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】	10:45 - 11:15 [30分] パンチャキックで爽快 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】	
			11:30 - 12:00 [30分] ボールを使って気持ちいい ストレッチボール エクササイズ	11:30 - 12:00 [30分] ボールを使って気持ちいい 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】	
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】	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】	
担当：佐々木 11/10 担当：河居 11/17		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。		
			・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 (11/7、11/21) 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】		