



* スタップオスケジュール

※日程をご確認下さい

ピラティスなし

11/6、11/20



日祝

月

10:20 - 10:40 [20分] フィットネス& リラクゼーション① 【八角茜】

10:45 - 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 】

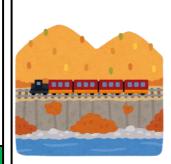
担当:佐々木 11/10

担当:河居 11/17



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

ピラティスあり 11/13, 11/27 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 】

11:00 - 11:45 [45分] 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】 b

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 】

10:45 - 11:15【30分】

11:30 - 12:00 [30分] ポールを使って気持ちいい

ストレッチポール ケ

姿勢改善・体幹強化 フローピラティス

[mika]

12:00 - 12:45 [45分]

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

金

11/21は ジョイント体験会のため 10:45~11:15 で行います!

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 】

11:30 - 12:00 [30分] 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 】

10:50 - 11:25 [35分] しつかり有酸素運動 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 】

※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(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】



