

月	火	水	木	金	土	日祝
<p><b>12/8</b> フィットネス&amp; リラクゼーションは 休講です。</p> <p>10:20 - 10:40 [20分] フィットネス&amp; リラクゼーション① 【八角 茜】</p> <p>10:45 - 11:15 [30分] 呼吸を意識した運動 フィットネス&amp; リラクゼーション② 【八角 茜】</p> <p>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】</p> <p>担当：河居 12/1、12/15  担当：佐々木 12/8、12/22</p>	<p>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】</p> <p>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】</p> <p>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】</p>		<p>※日程をご確認下さい</p> <p><b>ピラティスあり</b> 12/4、12/18</p> <p>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】</p> <p><b>ピラティスなし</b> 12/11、12/25</p> <p>10:20 - 10:40 [20分] ボクシングエクササイズ① 【栗田 大揮】</p> <p>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】</p> <p>11:00 - 11:45 [45分] 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】</p> <p>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</p> <p>12:00 - 12:45 [45分] 姿勢改善・体幹強化 フローピラティス 【mika】</p> <p>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】</p> <p>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】</p> <p>・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</p>	<p><b>12/29(月)~1/4(日)は休館です。</b></p> <p>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】</p> <p>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</p> <p>※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。</p> <p>月2回 (12/5、12/19) 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】</p>	<p>10:30 - 10:45 [15分] エアロ 初級 【篠原 みゆき】</p> <p>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】</p> <p>11:30 - 11:45 [15分] ズンバ 初級 【篠原 みゆき】</p> <p>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】</p>	