



# スタジオ スケジュール



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】

1月は全日程  
担当：河居

火



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  
1/8、1/22

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】

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

12:00 - 12:45 [45分]  
姿勢改善・体幹強化  
フローピラティス  
【mika】

※日程をご確認下さい

ピラティスなし  
1/15、1/29

10:20 - 10:40 [20分]  
ボクシングエクササイズ①  
【栗田 大揮】

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]  
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



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】

月 2回  
1/15、1/29

曜日変更

19:30 - 20:30 [60分]  
1日の疲れを癒す  
リラックス ヨガ  
【まちこ】

金

12/29(月)～1/4(日)は休館です。

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]  
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



※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

土

10:30 - 10:45 [15分]  
エアロ 初級  
【篠原 みゆき】

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 - 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】



日祝