



月	火	水	木	金	土	日祝
			<p>※日程をご確認下さい</p>			
			<p><b>ピラティスあり</b> 1/8、1/22</p>	<p><b>ピラティスなし</b> 1/15、1/29</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>10:30 - 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>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】</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>12/29(月)~1/4(日)は休館です。</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>11:00 - 11:45 【45分】 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】</p>	<p>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】</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>10:30 - 10:45 【15分】 エアロ 初級 【篠原 みゆき】</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>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>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>	<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>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>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>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>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>11:30 - 11:45 【15分】 ズンバ 初級 【篠原 みゆき】</p>
<p>1月は全日程 担当：河居</p>		<p>月2回 1/15、1/29</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>※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>お休みの日</p>
			<p>19:30 - 20:30 【60分】 1日の疲れを癒す リラックス ヨガ 【まちこ】</p>	<p>曜日変更</p>		