



スタジオ スケジュール



月	火	水	木	金	土	日祝
<p>10:20 - 10:40 [20分] フィットネス& 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& リラクゼーション② 【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>※日程をご確認下さい</p> <p>ピラティスあり 2/19、2/26</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>11:00 - 11:45 [45分] 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】</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>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>ピラティスなし 2/5、2/12</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>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 エクササイズ</p>  <p>2/6のストレッチポール エクササイズは休講です</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> 	<p>日祝</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>2/2、2/16 担当:河居 2/9 担当:佐々木</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>月2回 2/12、2/26</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>	
					<ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>※チェックイン(血圧測定)は抽選時間までに</p>	