

↓日程をご確認ください！

スタジオ スケジュール

月	火	水	木	金	土	日祝
<p>10:30 - 11:00 [30分] ボ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>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>ピラティスあり 4/2、4/16、4/30</p> <p>ピラティスなし 4/9、4/23</p>	<p>10:30 - 10:50 [20分] ボクシングエクササイズ① 【栗田 大揮】</p>	<p>10:30 - 10:45 [15分] エアロ 初級 【篠原 みゆき】</p>	
<p>11:10 - 11:30 [20分] やさしい体幹トレーニング 【河居 直輝】</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>11:00 - 11:45 [45分] 柔軟性向上 ストレッチ ピラティス 【mika】</p>	<p>11:00 - 11:30 [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>10:50 - 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>祝</p> 		<p>11:45 - 12:15 [30分] ボ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>11:30 - 11:45 [15分] ズンバ 初級 【篠原 みゆき】</p>	
<p>12:45 - 13:15 [30分] 全身の総合的な筋力強化 トータルトレーニング 【河居 直輝】</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>11:50 - 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>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>13:40 - 14:30 [50分] じっくりストレッチ&コモドストレッチに挑戦 コモドストレッチ 【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 済ませておいてください。</p>	
<p>【閉館時間変更について】 4月より、平日(月・火・木・金)は 夜9時 → 夜8時 に変更です (最終受付は夜7:15) ※リラックスヨガの日は、受講者のみ夜8:30に退館</p>		<p>重要!</p> <p>月2回限定 4/9、4/23</p>	<p>時間変更!! 19:15 - 20:15 [60分] リラックス ヨガ 【まちこ】</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。 各自でご登録をお願いいたします。</p> 	