

↓日程をご確認下さい！

スタジオ スケジュール

月	火	水	木	金	土	日祝
10:30 - 11:00 [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 11:10 - 11:30 [20分] やさしい体幹トレーニング 【河居 直輝】 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】 ※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。 	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】 休館日のお知らせ 8/11(火・祝) 【8/12(水)は通常通り休館日です】 14:00 - 14:30 [30分] 肩こり解消しましょう 肩甲骨リリース&ストレッチ 【福原 良太】	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】 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】 19:15 - 20:15 [60分] 1日の終わりを夜のヨガでリセット リラックス ヨガ 【まちこ】	11:00 - 11:30 [30分] パンチを中心とした燃焼系 ボクシングエクササイズ 【松岡 隼汰・中塚 悠斗】 11:45 - 12:15 [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] 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】 19:15 - 20:15 [60分] 1日の終わりを夜のヨガでリセット リラックス ヨガ 【まちこ】	10:30 - 10:50 [20分] フィットネス& リラクゼーション①【八角 茜】 11:00 - 11:30 [30分] フィットネス& リラクゼーション② 【八角 茜】 14:00 - 14:30 [30分] パンチを中心とした燃焼系 ボクシングエクササイズ 【松岡 隼汰・中塚 悠斗】 ・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。	10:30 - 10:45 [15分] エアロ 初級【福原 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 【福原 みゆき】 11:30 - 11:45 [15分] ズンバ 初級【福原 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 【福原 みゆき】	