



月	火	水	木	金	土	日祝
<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。</p> <p>・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> <p>※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>※日程をご確認下さい</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>10:20 - 10:40 【20分】 トータルトレーニング① 【河居 直輝】</p>	<p>9:40 - 9:55 【15分】 ボクシングエクササイズ① 【栗田 大揮】</p>	<p>ピラティスあり 7/11、7/18</p>	<p>ピラティスなし 7/4、7/25</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。</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② 【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>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 【ひろこ】</p>	<p>10:30 - 10:45 【15分】 エアロ 初級 【篠原 みゆき】</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>10:45 - 11:15 【30分】 30分集中 全身の筋力強化 トータルトレーニング② 【河居 直輝】</p>	<p>10:45 - 11:30 【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>11:10 - 11:40 【30分】 心も体もリフレッシュ エンジョイ ヨガ 【ひろこ】</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 - 12:00 【30分】 肩こり改善、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ</p>	<p>11:45 - 12:30 【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】 肩こり改善、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>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>7/11(木)は 休講です</p>		<p>NEW!!</p>	<p>エンジョイヨガは 四つん這いの姿勢が できない方の参加は ご遠慮ください。</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>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>		