



月	火	水	木	金	土	日祝	
<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>※8/13(火)は休館です</p>			<p>※日程をご確認下さい</p> <p>ピラティスあり 8/1、8/29</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>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>10:45 - 11:30 [45分] 柔軟性向上 ストレッチピラティス 【mika】</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>14:00 - 14:30 [30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>ピラティスなし 8/8、8/15、8/22</p> <p>8/8(木) ボクシングエクササイズ 休講です トータルトレーニング (河居トレーナー) を代行実施します！</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] 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>NEW!! 14:00 - 14:30 [30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当日にフロントにてご記名が必要です。 ・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>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>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>エンジョイヨガは 四つん這いの姿勢が できない方は参加を ご遠慮ください。</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>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>10:20 - 10:40 [20分] トータルトレーニング① 【河居 直輝】</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>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>曜日変更 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>						