

2023年9月 ☆スタジオプログラム☆

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							やさしい ヨガ ★まり子 10:00～
10:30							
11:00							やさしい ピラティス ★まり子 11:00～
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	リラックス ヨガ ★chaco 14:00～				やさしい ヨガ ★まり子 14:00～		
14:30							
15:00	バランス ボール ★chaco 15:00～			リズムストレッチ ★K 15:00～		やさしい ヨガ ★izumi 15:00～	
15:30							
16:00	やさしい ヨガ ★chaco 16:00～	バレエ (年少～小3) ★山口真冬 16:00～		コアトレーニング ★K 16:00～		骨盤底筋 ヨガ ★izumi 16:00～	
16:30							
17:00		バレエ (小学生) ★山口真冬 17:00～	やさしいダイエット エクササイズ ★TAKASE 17:00～	ストリートダンス (入門) ★K 17:00～	かんたん エアロ ★YUKO 17:00～		
17:30							
18:00		バレエ ストレッチ ★山口真冬 18:00～		ストリートダンス (初級) ★K 18:00～	ボディコンディ ショニング ★YUKO 18:00～		
18:30							
19:00				ストリートダンス (中級) ★K 19:00～			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

 ヨガ系	 ストレッチ系
 筋コンディショニング系	 ダンス系
 脂肪燃焼系	 KIDS

安全管理のため、
レッスン開始5分以後のご参加は
 ご遠慮ください