

# 2024年7月～9月 ☆スタジオプログラム☆

|       | 月                               | 火                                 | 水  | 木                        | 金                               | 土                              | 日                               |
|-------|---------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 10:00 |                                 |                                   |  |                          |                                 |                                | やさしい<br>ヨガ<br>★まり子<br>10:00～    |
| 11:00 |                                 |                                   |  |                          |                                 |                                | やさしい<br>ピラティス<br>★まり子<br>11:00～ |
| 12:00 |                                 |                                   |  |                          |                                 |                                |                                 |
| 13:00 |                                 |                                   |  |                          |                                 |                                |                                 |
| 14:00 | リラックス<br>ヨガ<br>★chaco<br>14:00～ |                                   | リラックス<br>ヨガ<br>★izumi<br>14:00～          |                          | やさしい<br>ヨガ<br>★まり子<br>14:00～    |                                |                                 |
| 15:00 | バランス<br>ボール<br>★chaco<br>15:00～ |                                   | ヘルスアップ<br>★TAKASE<br>15:00～              | ポディケア<br>★K<br>15:00～    | やさしい<br>ピラティス<br>★まり子<br>15:00～ | やさしい<br>ヨガ<br>★izumi<br>15:00～ |                                 |
| 16:00 | やさしい<br>ヨガ<br>★chaco<br>16:00～  | バレエ<br>(年少～小3)<br>★山口真冬<br>16:00～ |  | コアトレーニング<br>★K<br>16:00～ |                                 | 骨盤底筋<br>ヨガ<br>★izumi<br>16:00～ |                                 |
| 17:00 |                                 | バレエ<br>(小学生)<br>★山口真冬<br>17:00～   | やさしいダイエット<br>エクササイズ<br>★TAKASE<br>17:00～ | やさしいダンス<br>★K<br>17:00～  | バレトン<br>★西山<br>17:00～           |                                |                                 |
| 18:00 |                                 | バレエ<br>ストレッチ<br>★山口真冬<br>18:00～   |  |                          | ピラティス<br>★西山<br>18:00～          |                                |                                 |
| 19:00 |                                 |                                   |  |                          |                                 |                                |                                 |
| 20:00 |                                 |                                   |  |                          |                                 |                                |                                 |
| 21:00 |                                 |                                   |  |                          |                                 |                                |                                 |

■ ヨガ系

■ ストレッチ系その他

■ 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

### <新クラス紹介>

#### バレトン 金曜日 17:00～

フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した新感覚のエクササイズ。有酸素運動で脂肪を燃焼することにより、ダイエット効果が期待できます。また、体幹を鍛えることで姿勢やスタイルの改善。さらに、バランス力向上によりケガの予防にもつながります。