

スタジオスケジュール

H23, 10, 1~H24, 3, 31

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00	NEW 9:30~10:30 簡単エアロ&マット (今野)		NEW 9:30~9:50 ラジオ体操&ストレッチ	9:30~10:00 ロングストレッチ	NEW 9:30~9:50 ラジオ体操&ストレッチ	
		10:00~10:30 腰痛&肩こり				
10:00			10:45~11:45 リラックスヨーガ (小川)	10:30~11:20 ダンベルエアロ (春川)	NEW 10:30~11:30 初級エアロ&ストレッチ (大森)	10:30~11:30 エンジョイエアロ (原田)
	11:00~11:30 ロングストレッチ	11:00~12:00 ハワイアンフラ (世川・菅沼)		11:30~11:50 ストレッチ		11:30~12:00 腰痛&肩こり
12:00		12:10~13:00 ゆる体操 (Emi)	12:30~13:20 ベーシックエアロ (大森)	12:00~13:00 気功・太極拳 (中西)	12:10~12:40 腰痛&肩こり	12:10~13:10 太極拳入門 (神原)
	12:30~13:20 ベーシックエアロ (瀬尾)					
13:00		13:10~14:00 ベーシックエアロ (原田)	13:30~13:50 ストレッチ	13:30~14:10 サーキット	13:00~13:50 ベーシックエアロ (石塚)	
			14:00~15:00 骨盤調整ピラティス (荒井)	NEW 14:20~15:10 フィットネスフラ (山口)	14:00~15:00 マットサイエンス (今野)	14:00~15:00 ベーシックヨーガ (小川)
14:00		14:10~15:10 ハードヨーガ (小川)				
		15:30~16:30 インナーバランス体操 (Emi)	15:30~16:20 ベーシックステップ (古谷)	15:30~16:30 ピラティス (小西)	15:30~16:30 エンジョイエアロ (古谷)	15:15~15:35 ボディメイク
15:00	NEW 16:00~17:00 リフレッシュヨガ (荒井)					16:00~16:50 ベーシックエアロ (瀬尾)
						17:00~17:20 ストレッチ
16:00						
	18:30~19:00 腰痛&肩こり	18:30~18:50 ボディメイク	18:30~19:10 サーキット	18:30~19:00 ロングストレッチ	18:30~19:00 腰痛&肩こり	
17:00						
	NEW 19:30~20:20 お楽しみエアロ (石塚)	19:30~20:20 ベーシックエアロ (今野)	19:30~20:30 ハワイアンフラ (算田・菅沼)	19:30~20:20 パンチ&キック (細田)	NEW 19:30~20:20 ストリートダンス (根本)	
18:00						
19:00						
20:00						

スポーツリラックス