

スタジオスケジュール

H21, 4, 1 ~ H21, 9, 30

時間/曜日	火	水	木	金	土	日
10:00	10:20~10:50 腰痛&肩こり	10:20~10:40 ボディメイク				
11:00	11:00~12:00 フラダンス (中谷)	10:45~11:45 リラックスヨガ (小川)	10:30~11:20 青竹ピクス (今野)	10:30~10:50 ボールエクササイズ 11:00~11:50 簡単エアロ (幸崎)	10:45~11:35 ベーシックエアロ (原田) 11:40~12:00 ボールエクササイズ	11:00~12:00 お楽しみエアロ (森藤・今野)
12:00	NEW 12:15~12:50 NOSS(Emi)		12:00~13:00 気功・太極拳 (中西)		NEW 12:30~13:30 太極拳入門 (神原)	12:00~12:30 腰痛&肩こり
13:00	13:00~13:50 ベーシックエアロ (方川)	12:30~13:20 ベーシックエアロ (大出)		NEW 13:00~13:45 サーキット (柳生)		
14:00	14:15~15:15 ベーシックヨガ (小川)	13:30~13:50 ストレッチ	13:30~14:20 簡単ラテン (山口)	14:00~14:50 パンチ&キック (森藤)	13:30~13:50 ボディメイク	13:30~14:20 ベーシックエアロ (古谷)
15:00		14:00~15:00 骨盤調整エクササイズ (長)	14:45~15:15 腰痛&肩こり		14:00~15:00 ベーシックヨガ (小川)	14:30~14:50 ボールエクササイズ
16:00	15:30~16:30 インナーバランス体操 (Emi)	15:15~16:05 ベーシックステップ (古谷)	15:30~16:30 カラダ調整ピラティス (今野)	15:30~16:30 エンジョイエアロ (古谷)		15:30~16:30 エンジョイエアロ (原田)
17:00		16:30~17:00 腰痛&肩こり		16:30~16:50 ストレッチ	16:00~16:50 ベーシックエアロ (春川)	16:30~16:50 ストレッチ
18:00					17:00~17:30 腰痛&肩こり	
19:00						
20:00	NEW 19:30~20:20 ベーシックエアロ (大森)	19:30~20:30 フラダンス (中谷)	19:30~20:20 ベーシックエアロ (大出)	19:30~20:30 エンジョイエアロ (方川)		

スポーツリラックス