

スタジオスケジュール

H20, 4, 1 ~ H20, 9, 30

時間/曜日	火	水	木	金	土	日
10:00						
	10:30~10:50 ストレッチ	10:30~11:00 腰痛&肩こり	10:30~11:20 青竹ピクス (春川)	10:30~10:50 ボディメイク		
11:00	11:00~12:00 フラダンス (山仲・中谷)	11:00~12:00 リラックスヨーガ (小川)	11:30~12:00 腰痛&肩こり	11:00~11:50 簡単エアロ (幸崎)	11:00~12:00 エンジョイエアロ (大出)	11:00~12:00 お楽しみエアロ (森藤・大出)
12:00	12:30~12:50 ボールエクササイズ	12:30~13:20 ベーシックエアロ (大出)	12:00~13:00 気功・太極拳 (中西)	12:15~12:45 マットエクササイズ(長)	12:00~12:20 ストレッチ	12:00~12:30 腰痛&肩こり
13:00	13:30~14:00 腰痛&肩こり	13:30~13:50 ストレッチ	13:00~13:20 ボディメイク	13:00~13:30 ショートエアロ(長)	12:30~13:20 ベーシックステップ (神原)	
14:00	14:00~15:00 ベーシックヨーガ (小川)	14:00~15:00 ピラティス (長)	13:30~14:20 ベーシックエアロ (古谷)	13:30~13:50 ストレッチ	13:30~13:50 ボディメイク	13:30~14:20 簡単ラテン (山口)
15:00	15:15~15:45 サーキットトレーニング	15:15~16:05 ベーシックステップ (山口)	15:00~15:30 腰痛&肩こり	14:00~14:50 パンチ&キック (森藤)	14:00~15:00 ベーシックヨーガ (小川)	14:30~14:50 ボールエクササイズ
16:00	15:45~16:45 インナーバランス体操 (高橋)	16:30~16:50 ボディメイク	15:30~16:30 ボールピラティス (長)	15:30~16:20 ベーシックエアロ (古谷)	16:00~16:50 ベーシックエアロ (春川)	15:30~16:30 エンジョイエアロ (原田)
17:00				16:30~16:50 ストレッチ	17:00~17:30 腰痛&肩こり	
18:00	18:30~18:50 ボディメイク	18:00~18:30 腰痛&肩こり	18:30~18:50 ボディメイク			
19:00	19:00~20:00 エンジョイステップ (古谷)	19:00~19:20 ボールエクササイズ	19:30~20:20 ベーシックエアロ (大出)	19:00~19:30 腰痛&肩こり		
20:00	20:00~20:20 ストレッチ	19:30~20:20 簡単ステップor簡単エアロ (神原・大山)		19:30~20:30 エンジョイエアロ (方川)		

スポーツリラックス