

スタジオレッスンスケジュール(2024年6月改定)

曜日	時間		レッスン名	インストラクター
月曜	11:00~12:00	60分	機能改善ヨガ	RUMI
	13:15~14:15	60分	はだしビクス	横井 純子
	14:30~15:30	60分	ヨガ	Chisa
	19:15~20:15	60分	ソフトパワーヨガ(奇数週) 季節のヨガ(偶数週+5週目)	Yasuko
火曜	10:20~11:20	60分	ソフトピラティス	NAOKO
	13:00~14:00	60分	かんたんダンス& ボディコンディショニング	長坂 明美
	14:15~14:40	25分	エアロの基本	柴田 珠希
	14:40~15:15	35分	脂肪燃焼エアロ	柴田 珠希
	17:45~18:45	60分	かんたん ヒップホップ	ANNA
	19:15~20:15	60分	ほぐしヨガ	角谷 京子
	20:30~21:00	30分	コア・シェイプ! GO!GO!Enjoy!キックボクシング	角谷 京子
水曜	13:00~13:45	45分	機能改善ヨガ	RUMI
	13:55~14:25	30分	脳活体操	RUMI
	14:35~15:20	45分	機能改善ヨガ	RUMI
	19:05~19:20	15分	ストレッチ	RUMI
	19:25~20:10	45分	脂肪燃焼ステップ	RUMI
	20:15~21:15	60分	スローヨガ	RUMI
金曜	10:30~11:00	30分	ひきしめ!ピラティス	富井 恵美
	11:10~11:40	30分		
	13:00~14:00	60分	フラダンス	大西 恵子
	14:30~15:30	60分	ラテンエアロ	佐々野 笑
	19:15~19:45	30分	かんたんエアロ	柴田 珠希
	20:00~20:30	30分	おやすみストレッチ	柴田 珠希
土曜	10:30~11:30	60分	初級ステップ	RUMI
	13:00~14:00	60分	バレトン	柴田 珠希
	19:00~20:00	60分	リラックスヨガ	Chisa