スタジオプログラム　Aスタジオ 2023年

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:10～10:30 背筋スッキリ	10:10～11:00 ボディー コンディショニング 萩原　聖人	10:10～10:30 モーニングストレッチ	10:10～10:30 背筋スッキリ	10:10～10:30 モーニングストレッチ	10:20～10:30 プチストレッチ	10:20～10:30 プチストレッチ
	10:40～11:40 ルーシーダットン 大橋　静恵	11:15～11:40 ストレッチ	10:40～11:30 骨盤ストレッチ 伊藤　充子	10:40～11:40 マルチ ストレッチ 高橋　希	10:40～11:40 シェイプアップ 村上　泰子	10:40～11:40 ヨ　ガ 内田　正洋	10:40～11:30 プライムエアロ 小西　伸江
11:00	11:45～11:55 美脚10	11:45～11:55 美脚10	11:45～11:55 美脚10	11:45～11:55 美脚10	11:45～11:55 美脚10	11:45～11:55 美脚10	
12:00	12:15～13:00 骨盤ピラティス 野島　裕子	12:00～13:00 ヨ　ガ 沼田　葉子	12:00～13:00 サルサ Teppey	12:00～12:50 ボディー トリートメント 高橋　希	12:00～12:50 プライムエアロ 高橋　希	12:00～13:00 骨盤ストレッチ 野島　裕子	11:45～12:45 ヨ　ガ 塚田　圭子
13:00	13:15～14:15 ダンス エクササイズ 沼田　葉子	13:15～14:00 コンディショニング 柳瀬　雅明	13:15～14:15 ジャズファンク Teppey	13:15～14:15 ヨ　ガ 木原　優子	13:15～14:05 ローインパクト 小西　伸江	13:15～14:15 ピラティス 野島　裕子	13:00～14:00 骨盤 エクササイズ 塚田　圭子
14:00		14:05～14:25 背筋スッキリ					
	14:30～15:30 シェイプアップ 小西　伸江	14:30～14:50 バランスアップ	14:30～14:50 背筋スッキリ	14:30～15:30 ジャズダンス 神　亜優	14:30～15:30 ヨ　ガ 福島　正	14:30～15:30 ローインパクト 丸山　啓子	14:30～15:30 ピラティス cohalu
15:00		14:55～15:15 癒しストレッチ					
16:00						15:40～16:30 筋トレ＆ 改善ストレッチ 丸山　啓子	
17:00						16:40～17:40 サルサ Teppey	
18:00	18:30～18:45 三筋	18:30～18:45 三筋	18:30～18:45 三筋	18:30～18:45 三筋	18:30～18:45 三筋		
19:00	19:00～19:50 太極拳 高原　浩一	19:00～19:50 シェイプアップ 村上　泰子	19:00～19:50 姿勢改善体操 福島　正	19:00～19:50 サルサ Teppey	19:00～19:50 筋トレ＆ 改善ストレッチ 丸山　啓子		
20:00	20:00～20:50 ステップシェイプ 徳田　公美子	20:00～20:50 ボディ ファンクション 天野　玲	20:00～20:50 ダンスボディー メイキング 田尻　斐子	20:00～20:50 ソウルダンス Teppey	20:00～20:50 ボディ ファンクション 天野　玲		
21:00							
22:00							

※インストラクターの都合により、レッスンが変更になる場合があります。予めご了承下さい。

（＊）マークのついているレッスンには、靴(レッスン用シューズ)が必要です。

12月～ スタジオプログラム　Bスタジオ

	月	火	水	木	金	土	日
10:00				10：15～11：15 ヨ ガ 福島 正			
11:00							
12:00					12：00～13：00 太極拳 韋(ウェイ)		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00			18：00～18：30 競泳選手筋トレ				
19:00							リラクゼーション 入門
20:00							初中級 中上級
21:00							ダンス
22:00							