



スタジオレッスン スケジュール

令和6年4月1日改正

	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00							
		10:15~ 60分		10:20~ 50分			
10:30~ 60分		ポディトレーニング KANA		エアロ 北田	10:30~ 60分	10:30~ 60分	
11:00	ストレッチ&筋トレ ASAMI				エアロビクス 池田	ストレッチ&筋トレ ASAMI	
		11:30~ 60分		11:20~ 40分			
12:00	11:45~ 60分	エアリアルヨガ(有料) YUMIKO	定 休 日	青竹ピクス 北田	11:50~ 60分	(隔週) 11:45~ 60分	
	ポディトレーニング KANA			12:15~ 60分	メンテナンス ヨガ マユミ	(第1・3・5週) 身体ほぐし YUMIKO	
13:00		12:45~ 60分		ヨガ みか			
		エアロビクス 池田			13:00~ 30分		
					フローヨガ / マユミ		
14:00		14:00~ 60分					
		自彊術 (指定日あり)					
15:00	15:00~ 90分						
16:00	ジャズダンス YUMIKO						
17:00							
18:00	18:00~ 150分						
19:00	ボクシング 西川	19:00~ 60分		19:00~ 60分	19:00~ 60分	18:45~ 30分	
		(第1・2週)エアロビクス (第3・4週)フラ 森永		ストレッチ&筋トレ ASAMI	ヨガ リフレ YUMIKO	リフレッシュヨガ/YUMIKO	
20:00						19:30~ 60分	
						シンプルヨガ YUMIKO	
21:00							