

スタジオプログラム

R6. 3月～

【マスク着用について】

* 会員様のご判断で脱着いただけます

* 但し、マスクを外した状態での会話はお控えください

【定員制】

定員15名 ⑭マーク定員14名

* フロントで先着順にお受けいたします

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
ルーシーダットン 10:20～11:10 大淵	モーニングヨガ 10:20～11:10 大淵	からだケアストレッチ 10:20～11:00 入江	バランスボール 10:20～11:00 本松	リンパセラピーヨーガ 10:20～11:00 MAKI	ポールリラクゼーション ⑭ ① 10:20～10:50 ② 11:00～11:30 ※第2・第4土曜のみ
ボディメイク ⑭ 13:30～14:10 寺本	やさしいステップ 13:30～14:00 石丸	ボディメイク ⑭ 13:30～14:10 寺本	ピラティス 13:30～14:10 石丸	体元気になーれ 13:30～14:10 井手口	w-upサーキット 13:30～14:00 入江
ルーシーダットン 14:30～15:20 大淵	ゆったりヨガ 14:30～15:10 本松	体元気になーれ 14:30～15:10 井手口	フレックス&イス・トレ 14:30～15:10 入江	アロマリラクゼーション 14:30～15:10 本松	ZUMBA 14:30～15:15 堤
コア・コン ⑭ 19:15～19:55 寺本	ピラティス 19:15～19:55 石丸		ヨガ・トレ 19:15～19:55 牛嶋	やさしいステップ 19:15～19:45 入江	アロマセラピーヨーガ 15:40～16:20 MAKI
		コアダンス 19:30～20:15 松元		ルーシーダットン 20:00～20:40 大淵	アロラストレッチ 19:30～20:00 本松