

# スタジオプログラム

R6. 4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18名 \* 人数制限あり ○マーク
- \* 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	ボディメンテナンス 10:40～11:20 ※第2・第4土曜のみ
ボディメイク ⑮ 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 ⑮ 13:30～14:10 寺本	ピラティス 13:30～14:10 石丸	体元気になるーれ 13:30～14:10 井手口	w-up エクササイズ 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	体元気になるーれ 14:30～15:10 井手口	フレックス&イス・トレ ⑮ 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
					アロマセラピーヨーガ 15:40～16:20 MAKI
コア・コン ⑮ 19:15～19:55 寺本	ピラティス 19:15～19:55 石丸		ヨガ・トレ ⑮ 19:15～19:55 牛嶋	燃焼系ステップ 19:15～19:45 入江	アロマトレッチ 19:30～20:10 本松
		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	