

スタジオプログラム

R5. 6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	体元気になるれ 13:30～14:10 井手口	w-upサーキット 13:40～14:10 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	ZUMBA 20:00～20:40 渡辺	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
				ルーシーダットン 20:05～20:45 大淵	アロラストレッチ 19:30～20:00 本松