

スタジオプログラム

10月～

【マスク着用のお願い】

【全レッスン予約制】 定員 **12名**

【消毒・換気を徹底】

*** レッスン中は終始ご着用ください**
・有酸素運動は運動強度を下げて実施いたします

*** フロントで先着順にお受けいたします**
・定員超の場合は次週のご予約を3名まで承ります

・受付(5分前までOK) ・入室(5分前からOK)
・換気のためレッスン前後しばらくはご入室できません

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
ルーシーダットン 大淵 10:20～11:00	モーニングヨガ 大淵 10:20～11:00	からだケアストレッチ 入江 10:20～11:00	バランスボール 本松 10:20～11:00	リンパセラピーヨーガMAKI 10:20～11:00	ポールリラクゼーション 寺本 10:20～10:50
ひめトレ20 本松(定員10名) 11:20～11:40					ピラティス20 石丸 11:10～11:30
ボディメイク 13:30～14:00 寺本	やさしいステップ 13:30～14:00 石丸	体元気になーれ 13:30～14:10 井手口	ピラティス 13:30～14:10 石丸	やさしいステップ 13:30～14:00 井手口	ZUMBA ① 14:00～14:30 渡辺
ルーシーダットン 14:30～15:10 大淵	ゆったりヨガ 14:30～15:10 本松	やさしいエアロ 14:30～15:00 井手口	イス・トレ 14:30～15:00 入江	体元気になーれ 14:30～15:10 井手口	ZUMBA ② 14:50～15:20 渡辺
					アロマセラピーヨーガ 15:40～16:20 MAKI
コア・コン 19:15～19:55 寺本	ピラティス 19:15～19:55 石丸	やさしいマーシャル 19:15～19:45 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	ストレッチ 19:30～20:00 本松
		ZUMBA 20:05～20:35 渡辺			ルーシーダットン 20:05～20:45 大淵