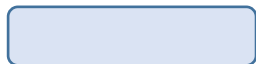


# スタジオプログラム

R7. 1月～



リラクゼーション系



有酸素運動系



コンディショニング系

定員18名

⑮定員15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 大渚	モーニングヨガ 10:20～11:10 大渚	からだケアストレッチ 10:20～11:00 入江	ピラティス 石丸 10:20～10:35	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
			バランスボール 本松 10:45～11:05		
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	フレックス&イス・トレ 14:00～14:40 入江	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 大渚	ゆったりヨガ 14:30～15:10 本松				ZUMBA 14:30～15:15 堤
				アロマリラクゼーション 15:00～15:30 本松	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	
		コアダンス 19:30～20:15 松元		ルーシーダットン 20:00～20:40 大渚	フレックスストレッチ 19:30～20:10 入江