

2024年 9月スタジオスケジュール



燃焼系		ヒーリング系		コンディショニング系	有料	
リズムミットトレーニング (ダンベル使用)	エアロピクス	ヨガ	ピラティス	トレーニング体操 (ダンベル使用)	アシストサーキット	アシストバーベル トレーニング

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②
9:00												
9:30												
10:00				ピラティス 10:00 ~ 10:40			ヨガストレッチ 10:00 ~ 10:30					リズムステップダンス 10:00 ~ 10:30
10:30												アクティブヨガ 10:40 ~ 11:20
11:00				かんたんエアロ 11:00 ~ 11:30								
11:30												
12:00												
12:30												
13:00	プチヨガ 13:00 ~ 13:20											
13:30	トレーニング体操 13:30 ~ 14:10					アシストサーキット + リラックスストレッチ☆ 13:00 ~ 14:10						
14:00								トレーニング体操 13:30 ~ 14:10				トレーニング体操 13:30 ~ 14:10
14:30								リラックスストレッチ 14:15 ~ 14:35				
15:00												
15:30												アシストサーキット + リラックスストレッチ☆ 15:00 ~ 16:10
16:00	トレーニング体操 16:00 ~ 16:40											
16:30												
17:00												
17:30												
18:00	アシストバーベル トレーニング☆ 17:30 ~ 18:20											
18:30		コンディショニングエアロ 18:00 ~ 18:40										
19:00		リラックスストレッチ 18:45 ~ 19:05										
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

※ ☆印は別料金、マタニティの方は、リフレッシュヨガに参加可能（有料）