

# 2026年 6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		
コンディショニングエアロ		ヨガ	ピラティス	リラックスストレッチ		トレーニング体操	ビギナートレーニング	パンプアップ トレーニング	THE BODY MAKE
かんたんエアロ	BEAT FIGHT!	ストレッチポール		ポール & ストレッチ					

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	スタジオ①	スタジオ②
9:00														
9:30														
10:00														
10:30				ボール & ストレッチ 10:00 ~ 10:40				ヨガストレッチ 10:00 ~ 10:30		ピラティス 10:00 ~ 10:40				
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														

※ ☆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）