

2024年 11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					コンディショニングエアロ 10:00 ~ 10:40
10:30				かんたんエアロ 10:50 ~ 11:20								プチピラティス 10:50 ~ 11:10
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00		アクティブヨガ 13:00 ~ 13:40	トレーニング体操 13:00 ~ 13:40		アシストサーキット☆ 13:00 ~ 13:50		リズムミットトレーニング 13:00 ~ 13:40		トレーニング体操 13:00 ~ 13:40		トレーニング体操 13:00 ~ 13:40	
13:30				リラックスストレッチ 13:45 ~ 14:05		リラックスストレッチ 13:55 ~ 14:15		プチピラティス 13:45 ~ 14:05		リラックスストレッチ 13:45 ~ 14:05		
14:00				リフレッシュヨガ 14:30 ~ 15:10								
14:30												
15:00												
15:30											アシストサーキット☆ 15:00 ~ 15:50	
16:00	トレーニング体操 16:00 ~ 16:40						トレーニング体操 16:00 ~ 16:40					リラックスストレッチ 15:55 ~ 16:15
16:30												
17:00												
17:30	アシストバーベル トレーニング☆ 17:30 ~ 18:20						アシストバーベル トレーニング☆ 17:30 ~ 18:20					
18:00	リズムステップダンス 18:00 ~ 18:30	トレーニング体操 18:00 ~ 18:40		アシストサーキット☆ 18:00 ~ 18:50	プチピラティス 18:00 ~ 18:20		コンディショニングエアロ 18:00 ~ 18:40	リズムミットトレーニング 18:00 ~ 18:40				
18:30	プチヨガ 18:35 ~ 18:55			リラックスストレッチ 18:45 ~ 19:05	リズムステップダンス 18:30 ~ 19:00		リラックスストレッチ 18:45 ~ 19:05		ヨガストレッチ 18:45 ~ 19:15			
19:00				リラックスストレッチ 18:55 ~ 19:15								
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）