

2024年 12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		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				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		かんたんエアロ 10:00 ~ 10:30
10:30				かんたんエアロ 10:50 ~ 11:20								プチピラティス 10:45 ~ 11:05		ヨガストレッチ 10:35 ~ 11:05
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		トレーニング体操 13:00 ~ 13:40
13:30														
14:00				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				
14:30				リフレッシュヨガ 14:30 ~ 15:10										
15:00														
15:30														
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 16:00 ~ 16:20		リラックスストレッチ 16:00 ~ 16:20
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	ピラティス 18:00 ~ 18:40		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												
19:00				リラックスストレッチ 18:45 ~ 19:05		リラックスストレッチ 18:55 ~ 19:15	リズムステップダンス 18:45 ~ 19:15		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			
19:30														
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)