

2025年 1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)		パンプアップ トレーニング	THE BODY MAKE

	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								フチヨガ 10:45 ~ 11:05		フチピラティス 10:35 ~ 10:55
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00		フチピラティス 13:00 ~ 13:20 リラックスストレッチ 13:25 ~ 13:45	トレーニング体操 13:00 ~ 13:40		NEW THE BODY MAKE☆ 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			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		NEW ストレッチボール 13:45 ~ 14:05		リラックスストレッチ 13:45 ~ 14:05					
14:00														
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	ストレッチボール 16:00 ~ 16:20	NEW
16:30														
17:00	NEW							NEW						
17:30	パンプアップ トレーニング☆ 17:30 ~ 18:20							パンプアップ 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		NEW THE BODY MAKE☆ 18:00 ~ 18:50	アクティブヨガ 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		NEW ストレッチボール 18:35 ~ 18:55	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				
19:00														
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)