

2024年 8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			NEW ヨガストレッチ 10:00 ~ 10:30				NEW 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											
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00	トレーニング体操 16:00 ~ 16:40											
16:30												
17:00												
17:30	アシストバーベル トレーニング☆ 17:30 ~ 18:20											
18:00												
18:30												
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)