



スタジオレッスンプログラム

タイムスケジュール



	月	火	水	木	金
9:00	9:00~9:40 かんたんエアロ RINA	9:00~9:50 リラウォーム 森田由美子	8:50~9:50 朝ヨガ 高田尚子	9:00~9:50 骨盤調整エクササイズ 山本奈津美	9:00~9:40 お目覚めストレッチ RINA
10:00	9:50~10:40 ボクシングエクササイズ RINA	10:00~11:30 アクティずっとコンデ 森田由美子	10:00~10:50 ZUMBA 望月数美	10:00~11:00 チアフルエアロ 森田由美子	9:50~10:40 ZUMBA RINA
11:00			11:00~11:50 バレトン おいでよ筋肉さよなら脂肪 マミ	11:10~11:40 らしくフィット 森田由美子	11:00~12:00 ヨガ yukko
12:00					
13:00	13:00~14:00 ピラティス 高田尚子	13:30~14:20 ダンスエアロ 山本奈津美	13:00~14:00 ヨガと マインドフルネス瞑想 瀬戸沙織	13:00~14:00 ヨガビギナーズ 鈴木エリコ	13:00~14:30 ハタ心身リセットヨガ 瀬戸沙織
14:00	14:10~15:40 姿勢改善ヨガ yukko	14:30~15:00 ムービングストレッチ 山本奈津美		14:10~15:10 優しいエアロ yukko	
15:00					
16:00					
17:00	<p>★会場の安全確保が難しいと施設側で判断した場合 人数制限をさせていただきます。 ★途中入室は原則禁止とさせていただきます。</p>				
18:00					
19:00	19:00~20:30 気軽にヨガ 鈴木エリコ	19:00~20:30 快適フローヨガ 早房なおみ		19:00~20:30 スマイル ボディーフットネス 久保なおこ	19:00~20:30 美フレッシュボックス 森田由美子
20:00					