

< 2021.1月~スタジオスケジュール >

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		休館日					
10:00	10:00~10:45 やさしいヨガ miki		10:00~10:45 健美操 稲井	10:00~11:00 カラダ メンテナンス 岡本	10:00~10:45 かんたんエアロ 鍋島	10:00~10:45 Hip-Hop 初級 Natsumi	10:00~11:00 朝ヨガ miki
11:00	11:00~11:45 初級エアロ 三井		11:00~11:45 姿勢調整 高橋	11:15~11:45 足つぼピクス 立田	11:00~11:45 MEGADANZ 鍋島	11:00~11:45 Hip-Hop 中級 Natsumi	
12:00	12:00~12:45 MEGADANZ 三井		12:00~12:45 初級エアロ 三井	12:00~12:45 腿&リンパ エクササイズ 立田	12:00~13:00 ウェーブリング 岡本	12:00~12:45 大人バレエ 伊藤	coming soon!
13:00	13:00~13:45 ストレッチーズ 岡本		13:00~13:45 ZUMBA Sachiko	13:00~14:00 ヨガフロー Asuka	13:15~13:45 二の腕バストUP 村上	13:00~13:45 MEGADANZ 三井	
14:00	14:00~14:30 ヒップアップ 富永		14:00~14:45 K-POP Natsumi	14:15~14:45 鬼の腹筋 樋口	14:00~14:45 ボディメイクヨガ 春日	14:00~15:00 陰ヨガ 赤金	coming soon!
15:00	14:45~15:30 姿勢調整 高橋		15:00~16:00 カラダ メンテナンス 岡本			coming soon!	
16:00							
17:00	17:00~17:30 KARADA遊び (D) トレーナー		16:30~17:15 キッズヨガ (C,D) miki	16:30~17:15 キッズフラ (C,D) 鬼塚	16:30~17:15 キッズ フィットネス 小林	17:00~17:45 K-POP 初級 Natsumi	
18:00						18:00~18:45 K-POP 中級 Natsumi	
19:00	19:15~20:00 初級エアロ 奥永		19:00~19:45 ZUMBA Sachiko	19:15~20:00 美BODY 岡本	19:00~19:45 FIGHT! 森下		
20:00	20:15~21:00 ボディ コンディショニング 奥永		20:00~21:00 リラクゼーション ヨガ 岡本	20:15~21:15 カラダ メンテナンス 岡本	20:00~20:45 リズム Hip-Hop しんさく		
21:00							