

2024年4月～



スタジオプログラム

	月曜日	火曜日	休館日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00						
10:30	10:30~11:30 スタンディングピラティス Hitomi	10:30~11:30 自力整体 池本		10:30~11:30 ポールピラティス 尾崎	10:30~11:30 ボディケアストレッチ 東谷	10:30~11:30 スロージャンプエアロ 前尾
11:00	10:30~11:30 ホットヨガ 佐野	10:30~11:30 リラックスポールヨガ 尾崎			11:15~11:45 ホットピラティス 坂部	
11:30						
12:00	11:40~12:20 かんたんダンス 花房	11:45~12:45 ピラティス 尾崎		11:40~12:40 コンディショニング 尾崎	11:50~12:50 太極拳初級 清田	11:40~12:10 ポールコンディショニング 前尾
12:30	12:30~13:00 筋コンディショニング 花房			11:40~12:40 骨盤調整ヨガ 佐野	11:50~12:50 ホットヨガ 坂部	
13:00		13:00~13:45 ポールエクササイズ &ストレッチ 花房		13:00~14:00 健康体操 木村	13:00~13:50 SALSATION 福富	
13:30	13:20~14:20 背骨コンディショニング 山本	13:00~13:45 アクアピクス 辻			13:00~13:45 アクアピクス 井上	
14:00		14:00~15:00 スタイルアップ ピラティス Hitomi		14:10~15:10 ベーシックヨガ 青田		
14:30	14:30~15:00 ポールリラクゼーション 山本					
15:00						
15:30						
16:00						

時間変更!

NEW!

変更!