

# スタジオプログラムのご案内 2024年 4月～

	月	火	水	木	金	土	日
10							
11	①10:45~11:30 ボルド・プラ 田中	①10:45~11:30 JPOP/KPOPカバダンス chisa	①10:45~11:30 体幹ストレッチ 雨澤	①10:45~11:30 ボール&筋トレ 古徳	①10:45~11:30 ZUMBA chisa	①10:45~11:30 バレトン 西岡	
12	②11:45~12:30 ベーシックエアロ 田中	②11:45~12:30 ゴルフフィジオ トレーニング 古澤	②11:45~12:30 パンチ&キック 雨澤	②11:45~12:30 簡単サーキット 古徳	②11:45~12:30 パンチ&キック 雨澤	②11:45~12:30 第1.3.5 キックシェイプ 石塚 第2.4 週替り フェニックス	
13	③13:00~13:45 ボディケア 押野	③13:00~13:45 ヨガ 寺田	③13:00~13:45 STEP 二瓶	③13:00~13:45 バレトン 西岡	③13:00~13:45 ボルド・プラ 田中	③13:00~13:45 第1.3.5 リラックスヨガ 石塚 第2.4 週替り フェニックス	
14	④14:00~14:45 口コミ予防エクササイズ 理学療法士	④14:00~14:45 肩コリ・首コリ予防 エクササイズ 理学療法士	④14:00~14:45 ピラティス 二瓶	④14:00~14:45 腰痛予防エクササイズ 理学療法士	④14:00~14:45 ピラティス 岩下		休館日
17	<p><b>プログラム参加について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆お客様の安全のため、クラス開始後10分までの参加とさせていただきます。</li> <li>◆定員は15名とさせていただきます。(STEP10名、ボール11名です。)</li> <li>◆プログラムは、急遽変更、休講となる場合がございます。</li> <li>◆プログラムの予約は、1人1つまでです。空きがあればいくつでも参加可能です。ただし、定員を超える場合は、予約をしていない方で抽選とさせていただきます。</li> </ul>						
19	⑤18:45~19:30 パンチ&キック 雨澤	⑤18:45~19:30 ヨガ 中山	⑤18:45~19:30 ピラティス 二瓶	⑤18:45~19:30 ボディケア 押野	⑤18:45~19:30 ヒートサーキット 雨澤		
20	⑥19:45~20:30 体幹ストレッチ 雨澤			⑥19:45~20:30 ベーシックエアロ 押野			
21							



NEW