


# スタジオプログラムのご案内

# 2024年 10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カバードダンス 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 リラクソヨガ 石塚 第2.4 週替り フェニックス	
14	④14:00~14:45 ロコモ予防エクササイズ 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 <b>スタジオ</b>	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 <b>スタジオ</b>		休館日
17							
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 <b>スタジオ</b>	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							