

# 【2月】スタジオ スケジュール



★レッスンは都合により、予告なく中止・変更する場合がございますのであらかじめご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝
10:00	10:00 - 10:15 上肢 ストレッチ	10:00 - 10:15 下肢 ストレッチ		10:00 - 10:15 下肢 ストレッチ	10:00 - 10:15 上肢 ストレッチ	10:00 - 10:15 下肢 ストレッチ	10:00 - 10:15 上肢 ストレッチ
10:30	10:30 - 10:50 目指せ！ヒップアップ 美尻 エクササイズ	<b>2月限定</b> 10:30 - 11:00 脂肪燃焼効果🔥🔥 サーキット フィットネス		10:30 - 11:00 肩こり解消、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ	10:30 - 11:00 骨盤運動 腰痛に効く バランスボール エクササイズ	10:30 - 11:00 肩こり解消、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ	10:30 - 11:00 お腹を引き締めたい方に 腹圧・腹筋 トレーニング
11:00	11:00 - 11:30 心身ともにリフレッシュ ベーシック ヨガ 【Yumiko Niwa】			11:00 - 11:20 目指せ！ヒップアップ 美尻 エクササイズ			
13:30	13:30 - 13:45 下肢 ストレッチ	13:30 - 13:45 上肢 ストレッチ		13:30 - 13:45 上肢 ストレッチ	13:30 - 13:45 下肢 ストレッチ	13:30 - 13:45 上肢 ストレッチ	13:30 - 13:45 下肢 ストレッチ
14:00	14:00 - 14:30 肩こり解消、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ	14:00 - 14:30 骨盤運動 腰痛に効く バランスボール エクササイズ		14:00 - 14:30 美しく歩くために ロコモ予防 トレーニング	14:00 - 14:30 お腹を引き締めたい方に 腹圧・腹筋 トレーニング	14:00 - 14:30 骨盤運動 腰痛に効く バランスボール エクササイズ	14:00 - 14:30 体幹を中心に鍛える！ レッドコード トレーニング
15:00		15:00 - 15:20 目指せ！ヒップアップ 美尻 エクササイズ			15:00 - 15:20 目指せ！ヒップアップ 美尻 エクササイズ		
18:30	18:30 - 19:00 体幹を中心に鍛える！ レッドコード トレーニング	18:30 - 19:00 体幹を中心に鍛える！ レッドコード トレーニング		18:30 - 19:00 体幹を中心に鍛える！ レッドコード トレーニング	18:30 - 19:00 体幹を中心に鍛える！ レッドコード トレーニング		18:30 