

# 【3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 のび～るストレッチ	10:00 - 10:15 うごかすストレッチ		10:00 - 10:15 うごかすストレッチ	10:00 - 10:15 のび～るストレッチ	10:00 - 10:15 うごかすストレッチ	10:00 - 10:15 のび～るストレッチ
10:30 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 骨盤運動で腰痛に効く バランスボール エクササイズ	10:30 - 11:00 初級者向け、かんたん ソフトヨガ 【りか先生】	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 - 11:20 目指せ！ヒップアップ 美尻 エクササイズ	11:00 - 12:00 心と体をリフレッシュ ハワイアン フラ 【花田 麗子先生】		11:00 - 11:20 目指せ！ヒップアップ 美尻 エクササイズ	11:10 - 11:40 ヨガポーズを楽しもう リフレッシュ ヨガ 【りか先生】		
13:30 13:30 - 13:45 うごかすストレッチ	13:30 - 13:45 のび～るストレッチ		13:30 - 13:45 のび～るストレッチ	13:30 - 13:45 うごかすストレッチ	13:30 - 13:45 のび～るストレッチ	13:30 - 13:45 うごかすストレッチ
14:00 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 - 14:20 目指せ！ヒップアップ 美尻 エクササイズ		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 美しく歩くために ロコモ予防 トレーニング	14:00 - 14:30 骨盤運動で腰痛に効く 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
15:30	15:30 - 16:00 シャキッとしましょう 姿勢改善 エクササイズ 【八角 茜】			15:30 - 15:50 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

NEW

NEW

NEW

3月限定