

# 【7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                                                                                   |       |
|-------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 10:00 | 10:00 - 10:15<br>かんたんストレッチ                              | 10:00 - 10:15<br>かんたんストレッチ                         |   | 10:00 - 10:15<br>かんたんストレッチ                         | 10:00 - 10:15<br>かんたんストレッチ                                                            | 10:00 - 10:15<br>かんたんストレッチ                                                          | 10:00 |
| 10:30 | 10:30 - 11:00<br>頭と体を使って運動！<br>脳活性<br>フィットネス<br>【栗田 大揮】 | 10:30 - 11:00<br>穏やかな曲にあわせて<br>ハワイアン フラ<br>【花田 麗子】 |   |                                                    | 10:30 - 11:00<br>ゆっくり体を伸ばそう<br>ソフト ヨガ<br>【りか】                                         | 10:30 - 11:00<br>肩こり解消、気持ちいい<br>ストレッチポール<br>エクササイズ                                  | 10:30 |
| 11:00 | 11:10 - 11:40<br>頭と体を使って運動！<br>脳活性<br>フィットネス<br>【栗田 大揮】 | 11:10 - 11:40<br>穏やかな曲にあわせて<br>ハワイアン フラ<br>【花田 麗子】 |   | 11:00 - 11:30<br>骨盤運動で腰痛に効く<br>バランスボール<br>エクササイズ   | 11:10 - 11:40<br>ゆっくり体を伸ばそう<br>ソフト ヨガ<br>【りか】                                         |  | 11:00 |
| 13:30 | 13:30 - 13:45<br>かんたんストレッチ                              | 13:30 - 13:45<br>かんたんストレッチ                         |   | 13:30 - 13:45<br>かんたんストレッチ                         | 13:30 - 13:45<br>かんたんストレッチ                                                            | 13:30 - 13:45<br>かんたんストレッチ                                                          | 13:30 |
| 14:00 |                                                         | 14:00 - 14:30<br>お腹を引き締めたい方に<br>腹圧・腹筋<br>トレーニング    |   | 14:00 - 14:30<br>肩こり解消、気持ちいい<br>ストレッチポール<br>エクササイズ |  |                                                                                     | 14:00 |

～ お願い ～

密集を防ぐためにスタジオの広さに合わせた人数での実施となります。

当面の間は予約制とさせていただきます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。