

# 【10月】スタジオ スケジュール

★スタジオプログラムは都合により、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 - 10:15 バランスボール運動	10:00 - 10:15 かんたんストレッチ		10:00 - 10:15 かんたんストレッチ	10:00 - 10:15 バランスボール運動	10:00 - 10:15 バランスボール運動	
10:30 - 11:00 楽しく筋トレ! ダンベル エクササイズ 【木村 尚】	10:30 - 11:00 穏やかな曲にあわせて ハワイアン フラ 【花田 麗子】		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 ゆっくり体を伸ばそう ソフト ヨガ 【りか】	10:30 - 11:00 お腹と股関節をケア 腹圧・腹筋・股関節 エクササイズ	
11:10 - 11:40 楽しく筋トレ! ダンベル エクササイズ 【木村 尚】	11:10 - 11:40 穏やかな曲にあわせて ハワイアン フラ 【花田 麗子】		11:10 - 11:40 肩こり解消、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ	11:10 - 11:40 ゆっくり体を伸ばそう ソフト ヨガ 【りか】	11:10 - 11:40 お腹と股関節をケア 腹圧・腹筋・股関節 エクササイズ	
	14:00 - 14:15 バランスボール運動		14:00 - 14:15 バランスボール運動	<p><b>日曜・祝日・夕方以降のスタジオプログラム に関しては、ジョイントスタッフにご相談く ださい。</b></p>		
	14:20 - 14:50 チューブとミニボールで 美尻&骨盤 エクササイズ 【豊田 知里】		14:20 - 14:50 肩こり解消、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ			



～ 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。