

# 【12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 かんたんストレッチ&体操	10:00 - 10:15 かんたんストレッチ&体操		10:00 - 10:15 かんたんストレッチ&体操	10:00 - 10:15 かんたんストレッチ&体操		
10:30 - 11:00 肩こり解消&猫背を予防！ ストレッチポール& 姿勢改善エクササイズ 【八角 茜】	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 しっかり有酸素運動 かんたん エアロビクス 【豊田 知里】	10:30 - 11:00 心も体もリフレッシュ ソフト ヨガ 【りか】	10:30 - 10:50 お腹と股関節を鍛える 腹筋・股関節 エクササイズ 【木村 尚】	20分 集中！
11:10 - 11:40 肩こり解消&猫背を予防！ ストレッチポール& 姿勢改善エクササイズ 【八角 茜】	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 しっかり有酸素運動 かんたん エアロビクス	11:10 - 11:40 心も体もリフレッシュ ソフト ヨガ 【りか】	11:00 - 11:20 肩こり解消&肩まわり強化 肩こり改善 エクササイズ 【木村 尚】	20分 集中！
	14:00 - 14:15 かんたんストレッチ&体操		14:00 - 14:15 かんたんストレッチ&体操			
	14:20 - 14:50 ボールと体操で骨盤ケア バランスボール エクササイズ		14:20 - 14:50 肩スッキリ、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ			



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

～ 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。