

【1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 いい姿勢といいお尻に！ 姿勢改善&美尻 エクササイズ 【八角 茜】	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 ボールと体操で骨盤ケア バランスボール エクササイズ	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 大きく動かし柔軟性アップ ダイナミックストレッチ エクササイズ 【木村 尚】	20分 集中！
11:10 - 11:40 いい姿勢といいお尻に！ 姿勢改善&美尻 エクササイズ 【八角 茜】	11:10 - 11:40 しっかり有酸素運動 かんたん エアロビクス 【豊田 知里】		11:10 - 11:40 ボールと体操で骨盤ケア バランスボール エクササイズ	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 お腹と背中鍛える 腹筋・背筋 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 肩スッキリ、気持ちいい ストレッチボール エクササイズ 【佐々木 秀彰】		14:20 - 14:50 動きやすい体をつくる ボディコントロール トレーニング 【田中 宏一】			

姿勢改善&美尻
1/4(月)は
都合によりお休み
となります。

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

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。

～ お願い ～