

★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
<p>10:20 - 10:40 全身スッキリ、短時間 フィットネス&amp;リラクゼーション 【八角 茜】</p>	<p>10:20 - 10:40 初心者向け、短時間 ボクシングエクササイズ 【栗田 大揮】</p>		<p>10:20 - 10:40 やさしい、短時間 かんたんエアロビクス 【豊田 知里】</p>	<p>★ 10:30 - 11:00 身体をゆっくり整える コンディショニング ヨガ 【りか】</p>		
<p>10:45 - 11:15 呼吸を意識した運動 フィットネス&amp;リラクゼーション 【八角 茜】</p>	<p>10:45 - 11:15 パンチやキックで爽快 ボクシングエクササイズ 【栗田 大揮】</p>		<p>10:45 - 11:15 しっかり有酸素運動 かんたんエアロビクス 【豊田 知里】</p>	<p>★ 11:10 - 11:40 心も体もリフレッシュ エンジョイ ヨガ 【りか】</p>	<p>★ 11:00 - 11:20 <b>初級</b> 20分集中全身の筋力強化！ トータルトレーニング</p>	
<p>★ 11:45 - 12:30 穏やかな音楽に合わせて踊る ハワイアンフラ 【大倉 直子】</p>	<p>★ 11:30 - 12:15 姿勢改善・体幹強化 ストレッチピラティス 【mika】</p>		<p>11:30 - 12:00 肩こり改善、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ</p>	<p>エンジョイヨガは 四つん這いの姿勢が できない方の参加は ご遠慮ください。 </p>	<p>★ 11:25 - 11:45 <b>中級</b> 20分集中全身の筋力強化！ トータルトレーニング</p>	
<p>【日程】 8/1、8/8 8/22、8/29</p>	<p>【日程】 8/9、8/23</p>				<p>★ 12:00 - 12:15 <b>初級</b> 初めての人も楽しめる ズンバ 【篠原 みゆき】</p>	
	<p>14:00 - 14:30 肩こり改善、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ</p>			<p>14:00 - 14:30 体幹を集中的に鍛えよう 腹筋・背筋エクササイズ</p>	<p>★ 12:20 - 12:55 <b>ベーシック</b> 楽しく身体を動かそう ズンバ 【篠原 みゆき】</p>	
<p>19:00 - 19:20 肩こり改善、気持ちいい ストレッチポール エクササイズ</p>	<p>19:00 - 19:20 しっかり有酸素運動 かんたん エアロビクス 【豊田 知里】</p>			<p>19:00 - 19:20 体幹を集中的に鍛えよう 腹筋・背筋エクササイズ</p>	<p>★ 星印のスタジオプログラム は事前にご予約が必要です。  スタジオ開始の5分前には 来館をお願いします。  (スタジオ開始後はご入室が できない場合もあります)</p>	