



★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
10:20 - 10:40 全身スッキリ、短時間 フィットネス&リラクゼーション 【八角 茜】 10:45 - 11:15 呼吸を意識した運動 フィットネス&リラクゼーション 【八角 茜】 ★ 11:30 - 12:15 姿勢改善・体幹強化 ストレッチピラティス 【mika】 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 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	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】 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】 ★ 11:30 - 12:15 姿勢改善・体幹強化 ストレッチピラティス 【mika】 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		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】 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】 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 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】	★ 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】 ★ 11:10 - 11:40 心も体もリフレッシュ エンジョイ ヨガ 【りか】 ★ 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	10/21 コンディショニングヨガと エンジョイヨガはお休みです。 ★ 11:00 - 11:20 初級 20分集中全身の筋力強化！ トータルトレーニング ★ 11:25 - 11:45 中級 20分集中全身の筋力強化！ トータルトレーニング ★ 12:00 - 12:15 初級 初めての人も楽しめる ズンバ 【篠原 みゆき】 ★ 12:20 - 12:55 ベーシック 楽しく身体を動かそう ズンバ 【篠原 みゆき】 ★ 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)	

【日程】
10/4、10/11、10/25

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。

★ 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)