



★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&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>10:20 - 10:40 初級 20分集中 全身の筋力強化！ トータルトレーニング</p>	
<p>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】</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>10:45 - 11:15 中級 30分集中 全身の筋力強化！ トータルトレーニング</p>	
<p>11/29(火) ボクシング エクササイズは お休みです。</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>12:00 - 12:15 初級 初めての人も楽しめる ズンバ 【篠原 みゆき】</p>	
<p>【日程】 11/8、11/15 11/22、11/29</p>	<p>【日程】 11/8、11/15 11/22、11/29</p>		<p>お願いします</p>		<p>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】</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>スタジオプログラムは当日にフロントにてご記名が必要です。 人数が多い場合は開始5分前に抽選をおこないます。 (検温、チェックイン<血圧測定>は抽選時間までに済ませて おいてください)</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>11/26(土) ズンバ初級/ベーシックは お休みです。</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>					