



★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 [20分] フィットネス& リラクゼーション① 【八角 茜】</p>	<p>10:20 - 10:40 [20分] ボクシングエクササイズ① 【栗田 大揮】</p>		<p>10:20 - 10:40 [20分] トータルトレーニング① 【河居 直輝】</p>	<p>10:30 - 11:00 [30分] 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>10:30 - 10:45 [15分] エアロビクス 初級 【篠原 みゆき】</p>	
<p>10:45 - 11:15 [30分] 呼吸を意識した運動 フィットネス& リラクゼーション② 【八角 茜】</p>	<p>10:45 - 11:15 [30分] パンチやキックで爽快 ボクシングエクササイズ② 【栗田 大揮】</p>		<p>10:45 - 11:15 [30分] 30分集中 全身の筋力強化 トータルトレーニング② 【河居 直輝】</p>	<p>11:10 - 11:40 [30分] 心も体もリフレッシュ エンジョイ ヨガ 【りか】</p>	<p>10:50 - 11:25 [35分] しっかり有酸素運動 エアロビクス ベーシック 【篠原 みゆき】</p>	
	<p>11:30 - 12:15 [45分] 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 [30分] 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。 <small>重要</small></p>	<p>11:30 - 11:45 [15分] ズンバ 初級 【篠原 みゆき】</p>	
<p>14:00 - 14:30 [30分] 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。 希望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 [30分] 30分集中 全身の筋力強化! トータルトレーニング</p>	<p>11:50 - 12:25 [35分] 楽しく身体を動かそう ズンバ ベーシック 【篠原 みゆき】</p>	