

# 2018.9月 スタジオスケジュール

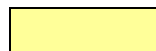
時間/曜日	月	火	水	木	金	土	
10:00			マインドフルネスyoga				
30	脳トレ体操 10:30~10:50 VITASTレーナー	バランスボールエクササイズ(定員8名) 10:30~11:15 VITASTレーナー	10:15~10:45 宮林 佳世 サーキットトレーニング 10:55~11:25 宮林 佳世	★ 膝腰ボールリフレッシュ 10:30~11:10 VITASTレーナー	バランスボールエクササイズ(定員8名) 10:30~11:00 VITASTレーナー	リハビリクラブ 10:30~11:30 VITASTレーナー	
11:00	リハビリクラブ 10:55~11:55 VITASTレーナー	身体引き締めトレーニング 11:30~12:00 NAO	骨盤調整ピラティス 11:35~12:35 宮林 佳世	★ やさしいサーキット 11:20~12:00 VITASTレーナー	ステップ (定員6名) 11:15~11:45 VITASTレーナー		
30		やさしいエアロ 12:10~12:50 NAO					
12:00							
30				やさしいエアロ 13:00~13:40 山本 美恵			
13:00							
30				ウェービング筋膜リリース 13:50~14:50 山本 美恵		フリーホットスペース 13:45~14:45	
14:00	ホットDEダイエット 14:00~15:00 宮下 知子	リハビリクラブ 14:00~15:00 VITASTレーナー	やさしいホットヨガ 14:00~15:00 近藤 かおり		ホットヨガ 14:00~14:40 原山 史絵 身体引き締めトレーニング 14:50~15:20 原山 史絵		
30						ホット・ウェービングストレッチ 15:00~15:40 山本 美恵	
15:00	リラックスヨガ 15:10~16:10 宮下 知子	やさしいサーキット 15:10~15:50 VITASTレーナー	パワーヨガ 15:10~16:10 近藤 かおり	リハビリクラブ 15:10~16:10 VITASTレーナー		ホット・コンディショニングヨガ 15:50~16:50 山本 美恵	
30							
17:00	フリースペース 17:00~18:00	フリーホットスペース 17:00~18:00	フリースペース 17:00~18:00	フリースペース 17:00~18:00	フリーホットスペース 17:00~18:00		
30				★ 体幹トレーニング 18:15~18:45 VITASTレーナー			
18:00	脂肪燃焼HIITトレーニング 18:15~18:45 VITASTレーナー						
30							
19:00	ZUMBA 19:00~20:00 宮林 佳世	ホット・コンディショニングヨガ 19:10~20:10 山本 美恵	ストレッチボールエクササイズ(定員8名) 19:20~20:00 VITASTレーナー	ボクシングシェイプ 19:00~20:00 宮下 知子	ホットヨガ 19:20~20:00 南澤 香		
30							
20:00	骨盤調整ピラティス 20:10~21:10 宮林 佳世	ホットバランスコーディネーション 20:15~21:05 山本 美恵	たのしいエアロ 20:20~21:00 南澤 香	リラックスヨガ 20:10~21:10 宮下 知子	太極舞 20:20~21:00 南澤 香		
30							
21:00							
30							
22:00	22:00 CLOSE						



ホット系



コンディショニング系



ダンス系



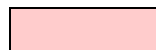
レッスン変更



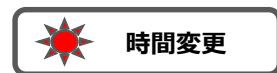
トレーニング系



リハビリ・初心者向け



フリースペース



時間変更

