

2019.2月 スタジオスケジュール

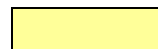
時間/曜日	月	火	水	木	金	土	
10:00							
30	脳トレ体操 10:30~10:50 VITASトレーナー	バランスボールエクササイズ(定員8名) 10:30~11:15 VITASトレーナー	マインドフルネスyoga 10:15~10:45 宮林 佳世 サーキットトレーニング 10:55~11:25 宮林 佳世	膝腰ボールリフレッシュ(定員8名) 10:30~11:10 VITASトレーナー やさしいサーキット 11:20~12:00 VITASトレーナー	バランスボールエクササイズ(定員8名) 10:30~11:15 VITASトレーナー	簡単筋トレ 10:30~11:00 VITASトレーナー ストレッチ・バルクアップ 11:05~11:35 VITASトレーナー	
11:00	リハビリクラブ 10:55~11:55 VITASトレーナー	身体引き締めトレーニング 11:30~12:00 NAO やさしいエアロ 12:10~12:50 NAO	骨盤調整ピラティス 11:35~12:35 宮林 佳世		ステップ (定員6名) 11:30~12:00 VITASトレーナー		
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	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	ホット・コンディショニングヨガ 14:30~15:30 山本 美恵	
14:00	ウェービングほぐし 14:00~14:50 宮下 知子	リハビリクラブ 14:00~15:00 VITASトレーナー	やさしいホットヨガ 14:00~15:00 近藤 かおり				
15:00	リラクソヨガ 15:00~16:00 宮下 知子	やさしいサーキット 15:10~15:50 VITASトレーナー	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 VITASトレーナー			
16:00							
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		
18:00	HIITトレーニング(第1.3月曜日) ストレッチボールex(第4月曜日) 18:20~18:50 VITASトレーナー			体幹トレーニング 18:15~18:45 VITASトレーナー		18:00 CLOSE	
30		ホットバー(定員10名) 19:00~19:30 山本 美恵 ホットヨガ 19:40~20:20 山本 美恵	ダンスエクササイズ 19:00~20:00 眞峰 景子	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		
19:00	ZUMBA 19:00~20:00 宮林 佳世						
30		リング&コンディショニング 20:25~21:15 山本 美恵	たのしいエアロ 20:20~21:00 南澤 香	リラクソヨガ 20:10~21:10 宮下 知子	太極舞 20:20~21:00 南澤 香		
20:00	骨盤調整ピラティス 20:10~21:10 宮林 佳世						
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



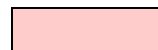
レッスン変更



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

