

2019.4月 スタジオスケジュール

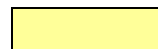
| 時間/曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|---|---|--|--|---|
| 10:00 | | | | | | |
| 30 | 脳トレ体操 10:30~10:50 VITASトレーナー | バランスボールエクササイズ(定員8名) 10:30~11:15 VITASトレーナー | マインドフルネスyoga 10:15~10:45 宮林 佳世 サーキットトレーニング 10:55~11:25 宮林 佳世 | 膝腰ボールリフレッシュ(定員8名) 10:30~11:10 VITASトレーナー やさしいサーキット 11:20~12:00 VITAS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 ステップ (定員6名) 11:30~12:00 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・筋膜リリース 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 | | | |
| 30 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 13:00 | ★ ZUMBA 13:20~13:50 宮下 知子 | | | やさしいエアロ 13:00~13:40 山本 美恵 | | |
| 30 | | | | | | |
| 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 | 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 |
| 30 | | | | | | |
| 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 | | |
| 30 | | | | | | |
| 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 | |
| 30 | | | | | | |
| 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2.4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 | | | | | | |
| 19:00 | ZUMBA 19:00~20:00 宮林 佳世 | ホットバー(定員10名) 19:00~19:30 山本 美恵 ホットヨガ 19:35~20:15 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 | |
| 30 | | | | | | |
| 20:00 | 骨盤調整ピラティス 20:10~21:10 宮林 佳世 | リング&コンディショニング 20:20~21:10 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 | |
| 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



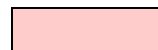
レッスン変更



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

