

2019.5月 スタジオスケジュール

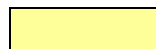
時間/曜日	月	火	水	木	金	土
10:00						
30	脳トレ体操 10:30~10:50 VITASトレーナー	バランスボールエクササイズ(定員8名) 10:30~11:15 VITASトレーナー	マインドフルネスyoga 10:15~10:45 宮林 佳世 サーキットトレーニング 10:55~11:25 宮林 佳世	膝腰ボールリフレッシュ(定員8名) 10:30~11:10 VITASトレーナー やさしいサーキット 11:20~12:00 VITASトレーナー	バランスボールエクササイズ(定員8名) 10:30~11:15 VITASトレーナー	簡単筋トレ 10:30~11:00 VITASトレーナー ストレッチ・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		ステップ (定員6名) 11:30~12:00 VITASトレーナー	
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		
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
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		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	
19:00	ZUMBA 19:00~20:00 宮林 佳世					
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	
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



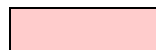
レッスン変更



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

