

# 2024年☆8月スタジオスケジュール☆

	月	火	水	木	金	土
10:00						
30	脳トレ体操 10:30~10:50 VITAS 泉	リンパマッサージとバランスボール	サーキットトレーニング 10:30~11:00 永井 正江	膝腰ボールリフレッシュ 10:30~11:10 VITAS 宮澤 (定員 8名)	リンパマッサージとバランスボール 10:30~11:30 VITAS 泉 (定員 8名)	簡単筋トレ 10:30~11:00 VITASトレーナー
11:00	リハビリクラブ 11:05~12:05 VITAS 岡住	10:40~11:40 VITAS 泉 (定員 8名)	骨盤調整ピラティス 11:15~12:15 永井 正江	やさしいサーキット 11:25~12:05 VITAS 宮澤 (定員 7名)		ストレッチボールエクササイズ 11:15~11:45 VITASトレーナー (定員 8名)
30		身体引き締めトレーニング 12:00~12:30 NAO			身体すっきりピラティス 11:45~12:15 VITAS 泉 (定員 8名)	
12:00						
30		やさしいエアロ 12:45~13:25 NAO		やさしいエアロ 13:00~13:40 山本 美恵		
13:00	ZUMBA 13:00~13:30 宮下 知子					
30						
14:00	ウェープリングほぐし 13:45~14:35 宮下 知子	簡単筋トレ 14:00~14:30 VITAS 岡住	やさしいホットヨガ 14:00~15:00 石田 幸子	バーエクササイズ 13:55~14:55 山本 美恵 (定員10名)	ホット・姿勢トレーニング 14:00~14:40 VITAS 岡住 (定員 8名)	ホットヨガ 14:00~15:00 石田 幸子
30	リラクソヨガ 14:50~15:50 宮下 知子	肩と肩甲骨のトレーニング 14:45~15:15 VITAS 岡住 (定員 8名)			ホット・身体引き締めトレーニング 14:55~15:35 VITAS 泉 (定員 8名)	
15:00		やさしいサーキット 15:30~16:00 VITAS 宮澤 (定員 7名)	リング&コンディショニング 15:15~16:15 山本 美恵 (定員 8名)	リハビリクラブ 15:10~16:10 VITAS 岡住		
30						
16:00						
30						
17:00	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース 17:00~18:00	フリースペース 17:00~18:00	
30	17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:30			
18:00				体幹トレーニング 18:30~19:00 VITAS 岡住	ホット・ストレッチボール 18:30~19:00 VITAS 岡住	18:00 CLOSE
30						
19:00	体整え筋トレ&ストレッチ 19:00~19:40 眞峰 景子	ホットヨガ 19:15~20:15 宮澤 和江	★ボール&コンディショニング 19:20~20:10 VITAS 宮澤 (定員 7名)	やさしいエアロ 19:20~20:00 永井 正江	ホットヨガ 19:20~20:10 南澤 香	
30	ダイエットダンス 19:55~20:45 眞峰 景子			サーキットトレーニング 20:15~20:45 永井 正江	太極舞 20:30~21:00 南澤 香	
20:00		身体すっきりピラティス 20:30~21:15 宮澤 和江 (定員 8名)	たのしいエアロ 20:25~21:05 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	<span style="color: purple; font-size: 1.2em;">★</span> 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	<span style="color: red; font-size: 1.2em;">★</span> 時間変更

