

2024年☆12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 イズミ	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 ナガイ	膝腰ボールリフレッシュ 10:30~11:10 VITAS ミヤザワ (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 イズミ (定員8名)	簡単筋トレ 10:30~11:00 VITASトレーナー 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)
11:00	リハビリクラブ 11:05~12:05 VITAS オカズミ	10:40~11:40 VITAS イズミ (定員8名)	骨盤調整ピラティス 11:15~12:15 ナガイ	やさしいサーキット 11:25~12:05 VITAS ミヤザワ (定員7名)		
30		身体引き締めトレーニング 12:00~12:30 ナオ			身体すっきりピラティス 11:45~12:15 VITAS イズミ (定員8名)	
12:00						
30		やさしいエアロ 12:45~13:25 ナオ		やさしいエアロ 13:00~13:40 ヤマモト		
13:00	ZUMBA 13:00~13:30 ミヤシタ					
30						
14:00	ウェープリングほぐし 13:45~14:35 ミヤシタ	簡単筋トレ 14:00~14:30 VITAS オカズミ 肩と肩甲骨のトレーニング 14:45~15:15 VITAS オカズミ (定員8名)	やさしいホットヨガ 14:00~15:00 イシダ	バーエクササイズ 13:55~14:55 ヤマモト	ホット姿勢トレーニング 14:00~14:40 VITAS オカズミ (定員8名) ホット身体引き締めトレーニング 14:55~15:35 VITAS イズミ (定員8名)	ホットヨガ 14:00~15:00 イシダ
30	リラクソヨガ 14:50~15:50 ミヤシタ	やさしいサーキット 15:30~16:00 VITAS ミヤザワ (定員7名)	リング&コンディショニング 15:15~16:15 ヤマモト (定員8名)	リハビリクラブ 15:10~16:10 VITAS オカズミ		
15:00						
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	フリースペース	
30				17:00~18:00	17:00~18:00	
18:00	17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:30	体幹トレーニング 18:30~19:00 VITAS オカズミ (定員8名)	ホット・ストレッチボール 18:30~19:00 VITAS オカズミ (定員8名)	18:00 CLOSE
30						
19:00	体整え筋トレ&ストレッチ 19:00~19:40 マミネ	ホットヨガ 19:15~20:15 ミヤザワ	ボール&コンディショニング 19:20~20:10 VITAS ミヤザワ (定員8名)	やさしいエアロ 19:20~20:00 ナガイ	ホットヨガ 19:20~20:10 ミナミサワ	
30	ダイエットダンス 19:55~20:45 マミネ			サーキットトレーニング 20:15~20:45 ナガイ	太極舞 20:30~21:00 ミナミサワ	
20:00		身体すっきりピラティス 20:30~21:15 ミヤザワ (定員8名)	たのしいエアロ 20:25~21:05 ミナミサワ			
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

