

# 2018.1月 スタジオスケジュール

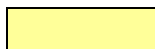
時間/曜日	月	火	水	木	金	土
10:00			マインドフルネスyoga			
30	リハビリクラブ	バランスボールエクササイズ(定員6名) 10:30~11:00 VITASTレーナー	10:15~10:45 宮林 佳世 サーキットトレーニング	リハビリクラブ	バランスボールエクササイズ(定員6名) 10:30~11:00 VITASTレーナー	リハビリクラブ
11:00	10:30~11:30 VITASTレーナー		10:55~11:25 宮林 佳世	10:30~11:30 VITASTレーナー	ステップ (定員6名) 11:15~11:45 VITASTレーナー	10:30~11:30 VITASTレーナー
30		身体引き締めトレーニング 11:30~12:00 NAO	骨盤調整ピラティス	フリースペース		
12:00		やさしいエアロ 12:10~12:50 NAO	11:35~12:35 宮林 佳世	11:45~12:45		
30						
13:00				★ やさしいエアロ 13:00~13:40 山本 美恵		
30						
14:00	★ ホットダイエットヨガ 14:00~14:50 宮下 知子	リハビリクラブ 14:00~15:00 VITASTレーナー	ホットヨガ 14:00~14:50 倉島 殊未	★ ウェブリング筋膜リリース 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	フリーホットスペース 13:45~14:45
30						
15:00	リラクソヨガ 15:00~16:00 宮下 知子	フリースペース	リラクソリンパデトックスヨガ 15:00~16:00 倉島 殊未	フリースペース		ホット・ウェブリングストレッチ 15:00~15:40 山本 美恵
30		15:15~16:15		15:15~16:15		ホット・コンディショニングヨガ 15:50~16:50 山本 美恵
16:00						
30						
17:00	フリースペース	フリーホットスペース	フリーホットスペース	フリースペース	フリーホットスペース	
30	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	
18:00	体幹トレーニング 18:15~18:45 VITASTレーナー					18:00 CLOSE
30						
19:00	ZUMBA 19:00~20:00 宮林 佳世	ホット・コンディショニングヨガ 19:10~20:00 山本 美恵	ホットヨガMIX 19:15~20:00 若林 実佳	パンチングエアロ 19:00~19:50 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 20:15~21:15 宮林 佳世	ホットバランスコーディネーション 20:10~21:00 山本 美恵	たのしいエアロ 20:20~21:00 南澤 香	リラクソヨガ 20:00~21:00 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



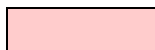
レッスン変更



トレーニング系



リハビリ系



フリースペース



時間変更

