

スタジオレッスンプログラム

火	水	木	金	土	日
	ストレッチ10:15~10:30			ストレッチ10:10~10:25	
青竹教室 10:20~10:50	ボールエクササイズ 10:30~10:50	チェア-エクササイズ 10:20~10:50	ストレッチ&健康エクササイズ 10:20~10:50		初級エアロ 10:30~11:15
シンプルエアロ 11:00~11:45	初級ステップ 11:00~11:45	燃焼エアロ 11:00~11:45	中級エアロ 11:00~11:45	コンビネーションエアロ 10:40~11:40	オリジナル 11:30~12:15
シンプル ヨガ 12:00~12:45	B-エアロ 12:00~12:45	ZUMBA(ズンバ) 12:00~12:45	初級エアロ 12:00~12:45	ステップ 12:00~12:50	
ハワイアン・フラ 13:00~13:45	ヨガ療法 13:00~14:30	ハタ ヨガ 13:00~14:00	チューブエクササイズ 13:00~13:30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>お願い</p> <p>レッスン開始10分以降の参加はご遠慮ください。</p> </div>	
もっと! ひっこめおなか!! 13:55~14:25					
キッズダンス 16:20~17:20	キッズダンス 16:20~17:20				
ジュニアダンス 17:25~18:25	ジュニアダンス 17:25~18:25				
ベリーダンス 19:15~20:00	初級エアロ 19:15~20:00	初中級エアロ 19:15~20:00	ZUMBA(ズンバ) 19:15~20:00	シンプルステップ 19:30~20:15	
燃焼エアロ 20:15~21:00	シンプルヨガ 20:10~20:55	ピラティス 20:15~21:00	B-エアロ 20:15~21:00		

お願い
レッスン開始10分以降の参加はご遠慮ください。

ご案内
スケジュール変更に伴う案内は正面玄関及びスタジオ内にてご案内しております。ご確認ください。