

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				
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	健康エクササイズ 10:20~10:50		初級エアロ 10:30~11:15
初級エアロ 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	<p>お願い レッスン開始10分以降の参加 はご遠慮ください。</p>	
ボールエクササイズ 14:00~14:45					
		キッズダンス 16:20~17:20		<p>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。</p>	
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	燃焼エアロ 19:15~20:00	ZUMBA(ズンバ) 19:15~20:00	初級ステップ 19:15~20:00	
中級エアロ 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		