

# 2023年1月 ☆スタジオプログラム☆

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							やさしい ヨガ
10:30							★のりこ 10:00～
11:00							シェイプアップ ヨガ
11:30							★のりこ 11:00～
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	リラックス ヨガ				やさしい ヨガ		
14:30	★chaco 14:00～				★TAMU 14:00～		
15:00	バランス ボール			リズムストレッチ		ヨガ	
15:30	★chaco 15:00～			★KYOHEI 15:00～		ストレッチ ★SOMENO 15:00～	
16:00	やさしい ヨガ	バレエ (3歳～5歳)		コアトレーニング		体幹 エクササイズ	
16:30	★chaco 16:00～	★山口真冬 16:00～		★KYOHEI 16:00～		★SOMENO 16:00～	
17:00		バレエ (小学生)	やさしいダイエット エクササイズ	ストリートダンス (入門)	かんたん エアロ		
17:30		★山口真冬 17:00～	★TAKASE 17:00～	★KYOHEI 17:00～	★YUKO 17:00～		
18:00		バレエ ストレッチ		ストリートダンス (初級)	ボディコンディ ショニング		
18:30		★山口真冬 18:00～		★KYOHEI 18:00～	★YUKO 18:00～		
19:00				ストリートダンス (中級)			
19:30				★KYOHEI 19:00～			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

- ヨガ・ストレッチ系
- ダンス系
- 筋コンディショニング系
- KIDS
- 脂肪燃焼系