

# 2024年1月～3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 ★まり子 10:00～
11:00							やさしい ピラティス ★まり子 11:00～
12:00							
13:00							
14:00	リラックス ヨガ ★chaco 14:00～		リラックス ヨガ ★izumi 14:00～		やさしい ヨガ ★まり子 14:00～		
15:00	バランス ボール ★chaco 15:00～			ボディケア ★K 15:00～	やさしい ピラティス ★まり子 15:00～	やさしい ヨガ ★izumi 15:00～	
16:00	やさしい ヨガ ★chaco 16:00～	バレエ (年少～小3) ★山口真冬 16:00～		コアトレーニング ★K 16:00～		骨盤底筋 ヨガ ★izumi 16:00～	
17:00		バレエ (小学生) ★山口真冬 17:00～	やさしいダイエット エクササイズ ★TAKASE 17:00～	やさしいダンス ★K 17:00～	かんたん エアロ ★YUKO 17:00～	POP & ANIMATION (初級) ★K 17:00～	NEW!
18:00		バレエ ストレッチ ★山口真冬 18:00～		キッズダンス (入門) ★K 18:00～	ボディコンディ ショニング ★YUKO 18:00～		
19:00							
20:00							
21:00							

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

安全管理のため、  
**レッスン開始5分以後**のご参加は  
 ご遠慮ください