

# 2024年10月～12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 ★まり子 14:00～	変更	リラックス ヨガ ★izumi 14:00～		やさしい ヨガ ★まり子 14:00～		
15:00	やさしい ピラティス ★まり子 15:00～	NEW	ヘルスアップ ★TAKASE 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 ★西山 15:00～	変更
16:00	やさしい ヨガ ★まり子 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～		ピラティス ★西山 16:00～	NEW
17:00	変更	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～	バレトン ★西山 17:00～		
18:00		バレエ ストレッチ ★山口真冬 18:00～			ピラティス ★西山 18:00～		
19:00							
20:00							
21:00							

- ヨガ系
- ストレッチ系その他
- 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