



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2017.7

* プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

	7月2日(日)	7月9日(日)	7月16日(日)	7月23日(日)	7月30日(日)
10:00	スタジオ 10:00~11:00 経絡ヨガ かな	スタジオ 10:00~11:00 リラックスヨガ Remy	スタジオ 10:00~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり	スタジオ 10:00~11:00 リラックスヨガ 粟津 裕行	スタジオ 10:00~11:00 骨美人ピラティス 丸野 かおり
11:00					
12:00	11:15~12:00 ZUMBA 亥子 めぐみ	11:15~12:15 BUDOKON @YOGA Remy	11:15~12:00 はじめての HIP HOP 三宅 寿樹	11:15~12:00 楽しいエアロ 粟津 裕行	11:15~12:00 はじめての HIP HOP 三宅 寿樹
13:00	12:15~13:15 背骨 コンディショ ニング 亥子 めぐみ	12:30~13:30 骨美人ピラティス 水澤 克子	12:30~13:30 背骨 コンディショ ニング 亥子 めぐみ	12:15~13:15 ストレッチ& ジャズダンス 三宅 寿樹	
14:00	14:00~14:45 リフレッシュヨガ lkuko	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代	13:45~14:30 ZUMBA 亥子 めぐみ	14:00~14:45 リフレッシュ ヨガ lkuko	13:00~14:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子
15:00	15:00~15:45 ポル・ド・プラ lkuko	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	14:45~15:45 経絡ヨガ かな	15:00~15:45 ポル・ド・プラ lkuko	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代
16:00					
17:00					

月曜日	土曜日
14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 14:45
	7月1日
	ポールde ヨガバランス 南日沙貴
7月3日	7月8日
はじめてのエアロ 白河 理恵	ボディバランス フロー 柴田 景子
7月10日	7月15日
ZUMBA 亥子 めぐみ	はじめてのエアロ 白河 理恵
7月17日	7月22日
14:00~15:00 第三回 東洋医学講座 【予約制・有料】	ボディバランス フロー 柴田 景子
7月24日	7月29日
はじめてのエアロ 白河 理恵	はじめてのエアロ 白河 理恵

BUDOKON@YOGA.....(60分)	ヨガと武道の円の動きが合わさったトレーニング。 フロースタイルで行い運動量は高めなクラスです。
ZUMBA.....(45分)	ラテン系エクササイズを中心にダイナミックでエキサイティングなダンスプログラムです。 脂肪燃焼効果が高くシェイプアップを目指す方にもおすすめのクラスです。
背骨コンディショニング.....(60分)	背骨を中心にからだのチェックを行い自重やタオルを使っでの調整とセラバンドで筋トレを 行うクラスです。 ※フェイスタオル・バスタオルをご用意ください
はじめてのエアロ.....(45分)	はじめての方でも気軽に参加できる内容でゆっくりとからだを大きく動かしていきます。 後半はツールを使ったストレッチを行います。
楽しいエアロ.....(45分)	からだを動かすことが好きな方にオススメのクラスです。
はじめてのHIP HOP.....(45分)	はじめての方でも気軽に参加できるヒップホップダンスの音楽とリズムに合わせて 楽しくからだを動かすクラスです。
リラックスヨガ.....(60分)	からだをほぐし呼吸が自然と深くなる動きを行うクラスです。
経絡ヨガ.....(60分)	東洋医学の経絡に沿った動きを行うクラスです。
リフレッシュヨガ.....(45分)	心身共にリフレッシュするための呼吸法やポーズを行なうクラスです。
ポールdeヨガバランス.....(45分)	ハーフカットのストレッチポールを使用し、ヨガのポーズを行い体幹を使うクラスです。