



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2017.6

* 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。

	6月4日(日)	6月11日(日)	6月18日(日)	6月25日(日)
10:00	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 Remy	スタジオ 10:00~11:00 第二回 東洋医学講座 【予約制・有料】	スタジオ 10:00~11:00 リラックスヨガ China
11:00				
12:00	11:15~12:00 はじめての HIP HOP 三室 寿樹	11:15~12:15 BUDOKON @YOGA Remy	11:15~12:15 脂肪燃えるヨガ 粟津 裕行	11:15~12:00 はじめての HIP HOP 三室 寿樹
13:00			12:30~13:15 ボル・ド・ブラ 粟津 裕行	12:15~13:15 ジャズダンス 三室 寿樹
14:00	13:00~14:00 経絡ヨガ かな		13:30~14:30 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ	13:45~14:45 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子
15:00	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ lkuko	14:45~15:30 ZUMBA 亥子 めぐみ	15:00~15:45 ボル・ド・ブラ lkuko
16:00		15:00~16:00 経絡ヨガ かな		
17:00				

月曜日	土曜日
14:00 ~ 14:45 6月5日 はじめてのエアロ 白河 理恵	14:00 ~ 14:45 6月3日 ポディバランスフロー 柴田 景子
6月12日 はじめてのエアロ 白河 理恵	6月10日 はじめてのエアロ 白河 理恵
6月19日 ZUMBA 亥子 めぐみ	6月17日 はじめてのエアロ 白河 理恵
6月26日 ZUMBA 亥子 めぐみ	6月24日 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のクラスです。
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。