

プログラム表

スタジオレッスン

有料スクール

() 内はレッスン時間 【 】 内は当日予約可能人数

2023年6月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	9:30~10:20 (50) ゆるゆる コアエクササイズ 福島【20】	休館日	9:30~10:20 (50) 脂肪燃焼🔥 バレトン 福島【20】	9:30~10:20(50) K-POPダンス 宮本【20】			
	10:00~11:00 (60) リンパ プレス 体操 中野		10:00~11:00(60) 楽しいベリーダンス 三國【20】	10:00~11:00(60) フィットネス ヨガ 堀【20】			
11:00	10:30~11:20 (50) ピギナース バレトン 福島【20】		10:30~11:00 (30) 癒されストレッチポール 福島【20】	10:30~11:10(40) ヨガ ティカカ 宮本【20】			
	11:30~12:30(60) フィットネス太極拳 鍛冶本【20】		11:10~12:10(60) 姿勢を整えるヨガ 藤尾【20】	11:20~12:20(60) 自力整体 前田【20】	11:10~12:10(60) セルフリンパケア 藤尾【20】	11:25~12:10(45) リズムダンス 堀【16】	
13:00	13:00~14:00(60) ヨガ整体 TERUMI【20】		12:20~13:05(45) からだほぐす 藤尾【20】	12:30~13:30(60) 自力整体 前田【20】	12:20~13:00(40) お気軽 エアロビクス 藤尾【16】	12:20~13:20(60) 鍛える! ポクササイズ 藤尾【16】	
	14:10~15:10(60) ポール&ポール 骨格筋ピラティス TERUMI【20】		13:15~14:15 (60) ラテン de エアロ 藤尾【16】	14:15~15:00(45) 青竹フィットネス 岡澤【20】	13:10~13:40 (30) ボール&ストレッチ 田中【20】	13:30~14:30(60) リンパ・プレス 体操 藤尾	
16:00				15:05~16:20(75) たっぷり燃やす ヨガ 岡澤【20】	15:00~15:45(45) ZUMBA RIE【16】		
				16:30~17:30(60) クラシックバレエ 初心者(3才~) 安田	16:05~16:50(45) キッズダンス 入門 宮本		
18:00				17:40~18:40(60) クラシックバレエ 小学生以上 安田	16:50~17:50(60) キッズダンス 初級 宮本		
	18:50~19:50(60) シェイプ テクニカル 宮本【20】		19:00~20:00(60) 鍛える! ポクササイズ 藤尾【20】	19:00~20:00(60) バレエ エクササイズ 安田【20】	17:50~18:50(60) キッズダンス中級 宮本		
20:00	20:00~21:00(60) 姿勢を整えるヨガ 藤尾【20】		20:10~21:10(60) 太極拳 鍛冶本【20】	20:10~21:10 (60) ストリートダンス 亘基【16】	20:10~21:10 (60) 太極拳 桧垣【20】	19:00~20:00(60) 楽しくバレトン 吉井【20】	
						20:10~21:10(60) ほっこり ヨガ 吉井【20】	

イベントプログラム