

# 通常スタジオスケジュール (12月)

コンディショニング
  筋トレ
  有酸素運動

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:15   11:00		柔軟性UP ストレッチ		ボディリセット		ZUMBA	健康貯金タイム シニア向け
		トレーナー		ISSEI先生		MASUMI先生	トレーナー
11:15   12:00	健康貯金タイム シニア向け	HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	柔軟性UP ストレッチ	HiP uP	健康貯金タイム シニア向け	柔軟性UP ストレッチ	柔軟性UP ストレッチ
	トレーナー	APOLLO先生	トレーナー	SHIZUKA先生	トレーナー	トレーナー	トレーナー
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
14:00   14:45	リセットボディ	ジャズダンス	TRX ※2 エクササイズ	リラックスヨガ	身体の状態にあわせた ピラティス	MOVE ※1 エクササイズ	サスペンドヨガ
	Megumi先生	MIONA先生	トレーナー	トレーナー	Megumi先生	トレーナー	ERY先生
15:00   15:45	チアダンス	MOVE ※1 エクササイズ	セルフ オイルマッサージ	セルフ オイルマッサージ	ダンスエクササイズ		
	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー		
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19:00   19:45	ピラティス	サスペンドヨガ	ベーシックピラティス	呼吸ヨガ		健康スタジオ&レストラン WAKUWAKU PARKS 	
	TOMO先生	ERY先生	Yoco先生	Yoco先生			
20:00   20:45	ゆるゆる筋トレ	MOVE ※1 リラクゼーション		MOVE ※1 リラクゼーション	ゆるゆる筋トレ		
	トレーナー	トレーナー		トレーナー	トレーナー		

★10時15分からのレッスンの際は、2階スターボックス横のエレベーターで8階までお越しくください。  
 ★イベントにより、予定が変更になる場合がございます。詳しくは06-6644-0909までお電話ください。  
 ★12月28日(木)のみ特別スケジュールで開講致します。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

※1.MOVEとは、最新の振動マシンを使って全身を刺激します。  
 ※2.TRXとは、天井から吊り下げたバンドを使ったエクササイズです。