

通常スタジオスケジュール (2月～)

	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	健康貯金タイム シニア向け	柔軟性UP ストレッチ	MOVE ※1 エクササイズ	HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	健康貯金タイム シニア向け
		トレーナー	トレーナー	トレーナー	トレーナー	MASUMI先生	トレーナー
11:15 12:00		HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	柔軟性UP ストレッチ	HiP uP	柔軟性UP ストレッチ	柔軟性UP ストレッチ	MOVE エクササイズ
		Junko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	TRX ※2 エクササイズ	ジャズダンス	HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	ピラティス	TRX ※2 エクササイズ	サスペンドヨガ
	Megumi先生	トレーナー	MIONA先生	Junko先生	Megumi先生	トレーナー	ERY先生
15:00 15:45	ダンス CHEER or HIPHOPJAZZ	ダンス エクササイズ (1.3.5月) MOVE ※1 エクササイズ (2.4.6月)	ダンス エクササイズ (2.4.6月) MOVE ※1 エクササイズ (1.3.5月)	リラックスヨガ	ダンス CHEER or HIPHOPJAZZ		柔軟性UP ストレッチ
	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		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	ピラティス	サスペンドヨガ		呼吸ヨガ		
	TOMO先生	Yoco先生	ERY先生	Yoco先生			
20:00 20:45	MOVE ※1 リラクゼーション	MOVE ※1 リラクゼーション	MOVE ※1 リラクゼーション	MOVE ※1 リラクゼーション	MOVE ※1 リラクゼーション		
	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		

★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階までお越しく下さい。
★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。

※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。