

STUDIO ☺ レッスンスケジュール

2022年8月

	月	火	水	木	金	土	日
朝	10:00 - 11:00	10:30 - 10:50 リラックスストレッチ (20分) トレーナー	10:30 - 10:50 リラックスストレッチ (20分) トレーナー	10:30 - 10:50 リラックスストレッチ (20分) トレーナー	10:30 - 10:50 リラックスストレッチ (20分) トレーナー	10:15 - 11:00 HIIT THE BEAT by BREAKLETICS MASUMI先生	10:15 - 11:00 MOVE リラクゼーション トレーナー
	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45 HIIT THE BEAT by BREAKLETICS Junko先生	11:00 - 11:45 引き締め トレーナー	11:00 - 11:45 HiP uP SHIZUKA先生	11:00 - 11:45 MOVE 引き締め トレーナー	11:15 - 11:35 リラックスストレッチ (20分) トレーナー	11:15 - 12:00 MOVE 引き締め トレーナー
昼	14:00 - 14:45 リセットボディ TMOKA先生	14:00 - 14:45 TRX 引き締め トレーナー	14:00 - 14:45 ジャズダンス NOZOMI先生	14:00 - 14:45 リラックスヨガ トレーナー	14:00 - 14:45 ピラティス TOMOKA先生	14:00 - 14:45 TRX 引き締め トレーナー	14:00 - 14:45 サスペンドヨガ ERY先生
	15:00 - 15:45 有酸素 (ダンス) トレーナー	15:00 - 15:45 MOVE 引き締め トレーナー	15:00 - 15:45 MOVE 引き締め トレーナー	15:00 - 15:45 TRX 引き締め トレーナー	15:00 - 15:45 有酸素 (ダンス) トレーナー	15:00 - 15:45	15:00 - 15:45 引き締め トレーナー
夜	19:00 - 19:45 ピラティス NOZOMI先生	19:00 - 19:45	19:00 - 19:45 TRX 引き締め トレーナー	19:00 - 19:45 ピラティス Yoco先生	19:00 - 19:45 呼吸ヨガ Yoco先生	19:00 - 19:45	19:00 - 19:45
	20:00 - 20:45 HIIT THE BEAT by BREAKLETICS Junko先生	20:00 - 20:45 MOVE 引き締め トレーナー	20:00 - 20:45 サスペンドヨガ ERY先生	20:00 - 20:45 MOVE リラクゼーション トレーナー	20:00 - 20:45 MOVE 引き締め トレーナー		

※11時からのレッスンの際は、2階スターバ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。

※スケジュールは急遽変更となる可能性がございます。レッスン詳細についてはスタジオへ直接お問い合わせください。