

通常スタジオスケジュール (6月)

20230517

	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	健康貯金タイム シニア向け	ZUMBA	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 ※1 エクササイズ
		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	HIIT THE BEAT by BREAKLETICS	身体の状態にあわせた ピラティス	TRX ※2 エクササイズ	サスペンドヨガ
	Megumi先生	MIONA先生	トレーナー	ISSEI先生	Megumi先生	トレーナー	ERY先生
15:00 15:45	ダンス CHEER or HIPHOPJAZZ	MOVEエクササイズ ※1	ダンスエクササイズ	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	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			
	TOMO先生	ERY先生	Yoco先生	Yoco先生			
20:00 20:45	MOVE ※1 リラクゼーション	ゆるゆる筋トレ	MOVE ※1 リラクゼーション	ゆるゆる筋トレ	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階スターバック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。

★火曜日・水曜日15:00~15:45のレッスンは、毎月入れ替えとなります。

※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。