

# スタジオプログラム

2016年 6月より

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00		ヨガ 75	ローインパクト	かんたんエアロ	かんたんステップ	健康体操&ストレッチ	カポエイラ
11:00		10:30~11:45 丸山	10:30~11:30 田生	10:30~11:30 田生	10:30~11:30 高岩	10:30~11:30 高岩	10:30~11:30 南城
12:00		ダンベル体操			ヨガ 75		ヨガ 60
13:00		12:00~13:00 丸山			12:00~13:15 丸山		12:00~13:00 丸山
14:00			リラクゼーション ストレッチ	自彊術			
15:00			13:15~14:15 坪井	13:30~14:30 伊原			
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		バランス コーディネーション		アロハ フラ			
20:00		19:15~20:00 伊藤		19:00~20:15 坪井	ストレッチ	健康整体体操	
21:00		エアロ 60	ボディ コンディショニング	エアロビクス ボディメイキング	ボクササイズ 50	19:30~20:30 高岩	
22:00		20:10~21:10 伊藤	20:30~21:30 田中	20:30~21:30 御辺	20:10~21:00 坪井		

運動強度

弱
中
強

◆祝日、振替休日は多少プログラムの変更があります。