

スタジオレッスンスケジュール

| | 月MON | 火TUE | 水WED | 木THU | 金FRI | 土SAT | 日SUN |
|-------|------------------------------|---------------------------|------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------|-----------------------------------|
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～10:50 ストレッチ | 10:30～10:50 ストレッチ | | 10:30～10:50 ストレッチ | 10:30～10:50 ストレッチ | 10:15～11:15 | 10:30～11:30 第1・3・(5)週 スローヨガ |
| 11:00 | 11:00～11:30 はじめてステップ | | | 11:00～11:15 ラジオ体操ガンバルンバ体操 | | ヴィンヤサヨガ | 第2・4週 ハタヨガ |
| 12:00 | 11:45～12:00 ラジオ体操ガンバルンバ体操 | 11:30～12:00 ピラティス | | 11:30～12:00 青竹ふみ | 11:30～12:00 ダンベル体操 | 11:30～12:40 | 第3週 |
| 12:00 | 12:00～12:30 かんたんエアロ | | 休館日 | | | ニューヨークヨガ | 11:35～12:35 |
| 13:00 | | 12:30～13:30 | | | | ※有料レッスン | ココロヨガ |
| 13:00 | | ルーシーダットン | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 15:30～16:30 第1・3・(5)週 スローヨガ | | | |
| 16:00 | | | | 第2・4週 ハタヨガベーシック | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | 18:45～19:00 腹筋 | | | 18時閉館 |
| 20:00 | 19:30～20:15 かんたんステップ | 19:30～19:50 ブートキャンプ美尻編 | | 19:30～20:20 enjoyエアロ | | | |
| 20:00 | | | | | 20:00～21:00 | | |
| 21:00 | 20:40～21:00 ムーンストレッチ | 20:00～21:20 シヴァナンダヨガ | | 20:45～21:00 腹筋 | パワーヨガ | | |
| 21:00 | | | | | | | |