

## 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<br>第1・3・(5)週<br>スローヨガ<br>第2・4週<br>ハタヨガ |
| 12:00 | 11:00～11:30<br>はじめてステップ   | 11:30～12:00<br>ピラティス      |            | 11:00～11:15<br><small>ラジオ体操ガンバレンバ体操</small><br>11:30～12:00<br>青竹ふみ | 11:30～12:00<br>レッツ筋トレ                                   | 11:30～12:40         | 第3週<br>11:35～12:35<br>ココロヨガ                        |
| 13:00 | 11:45～12:00<br><small>ラジオ体操ガンバレンバ体操</small><br>12:00～12:30<br>かんたんエアロ | 12:30～13:30<br>ルーシーダットン   | <b>休館日</b> |  |   | ニューヨークヨガ<br>※有料レッスン |  |
| 14:00 |   |                           |            |  |   |                     |  |
| 15:00 |   |                           |            |  |   |                     |  |
| 16:00 |   |                           |            |  | 15:30～16:30<br>第1・3・(5)週<br>スローヨガ<br>第2・4週<br>ハタヨガベーシック |                     |  |
| 17:00 |   |                           |            |  |   |                     |  |
| 18:00 |   |                           |            |  |   |                     |  |
| 19:00 |   |                           |            | 18:45～19:00 腹筋   |   |                     | <b>18時閉館</b>                                       |
| 20:00 | 19:30～20:00<br>バランスボール  | 19:30～19:50<br>ブートキャンプ美尻編 |            | 19:30～20:30<br>スローヨガ   | 19:30～20:00<br>バレトン                                     |                     |  |
| 21:00 | 20:40～21:00<br>ムーンストレッチ   | 20:00～21:20<br>シヴァナンダヨガ   |            | 20:45～21:00 腹筋   | 20:10～20:40<br>パワーヨガ30                                  |                     |  |
|       |   |                           |            |  |   |                     |  |