

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 第2・4週 ハタヨガ
	11:00～11:15 ラジオ体操ガンバルンバ体操			11:00～11:06 ラジオ体操		ヴィンヤサヨガ	
12:00	11:30～12:00 かんたんステップ	11:30～12:00 ピラティス		11:30～12:00 リンパストレッチ	11:30～12:00 レッツ筋トレ	11:30～12:40	
13:00		12:30～13:30 ハタヨガ	休館日			ニューヨークヨガ ※有料レッスン	
14:00							
15:00							
16:00					15:30～16:30 スローヨガ		
17:00							
18:00							
19:00				18:45～19:00 腹筋			18時閉館
20:00	19:30～20:00 バランスボール	19:30～19:50 ブートキャンプ美尻編		19:30～20:30 スローヨガ	19:30～20:00 バレトン		
21:00		20:00～21:20 シヴァナンダヨガ			20:10～20:40 パワーヨガ30		
				20:45～21:00 腹筋			