

## 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
	11:00~11:06 ラジオ体操			11:00~11:06 ラジオ体操		ヴィンヤサヨガ	
12:00	11:30~12:00 バランスボール	11:30~12:00 青竹ふみ		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	
			<b>休館日</b>			ニューヨークヨガ	
13:00		12:30~13:30 ハタヨガ				※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			<b>18時閉館</b>
20:00	19:30~20:00 バランスボール	19:30~20:00 青竹ふみ		19:30~19:50 ブートキャンプ美尻編			
		20:10~20:40 パワーヨガ30		20:00~21:20 シヴァナンダヨガ			
21:00					20:45~21:00 腹筋		