

# 2018年7月1日からのスタジオプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
朝	1 のびのびストレッチ 8:40~9:00 楠岡 	4 リラックスポール 8:40~9:00 楠岡 	12 姿勢改善ヨガ 8:40~9:00 友重 	2 ウェーブストレッチ 8:40~9:00 鍵本 	1 のびのびストレッチ 8:40~9:00 楠岡 	土曜日のスタジオプログラムや代行に関してはスタジオ前に貼り出しますのでご確認お願い致します。	
	18 リズムダンベル 9:10~9:30 菊地 	5 シナプソロジー 9:10~9:25 日浦 	20 シェイプトレーニング20 9:10~9:30 菊地 	33 コリオグラフィーエアロ20 9:10~9:30 菊地 	32 LO30 9:10~9:40 菊地 		
	13 筋力アップトレーニング(チェア) 9:40~10:00 岩崎 	23 はじめてエアロ20 9:35~9:55 日浦 	6 パレエストレッチ&エクササイズ 9:40~10:25 大野 	5 シナプソロジー 9:40~9:55 岩崎 	17 チューブ体操 9:50~10:10 菊地 		1 のびのびストレッチ 9:30~9:50 日浦 
	28 HIP HOPエアロ30 10:10~10:40 菊地 	9 かんたんヨガ30 10:05~10:35 日浦 	23 はじめてエアロ20 10:35~10:55 菊地 	20 シェイプトレーニング20 10:05~10:25 岩崎 	4 リラックスポール 10:20~10:40 友重 		24 シンプルエアロ30 10:00~10:30 日浦 
	3 ストレッチ&ポール 10:50~11:10 菊地 	30 ZUMBA 10:45~11:15 KACO 	25 パレワークアウト 11:05~11:35 大野 	31 かんたんステップ30 10:35~11:05 平崎 	15 ピラティス30 10:50~11:20 KACO 		4 リラックスポール 10:40~11:00 
	24 シンプルエアロ30 11:20~11:50 岩崎 	2 ウェーブストレッチ 11:25~11:45 友重 	1 のびのびストレッチ30 11:45~12:15 岩崎 	3 ストレッチ&ポール 11:15~11:35 菊地 	18 リズムダンベル 11:30~11:50 菊地 		16 ひきしめおなか 11:10~11:30 日浦 
	20 シェイプトレーニング15 12:00~12:15 岩崎 	28 TRYD45 11:55~12:40 KACO 	29 ダンスエアロ45 12:25~13:10 岩崎 	34 ミドルエアロ30 11:45~12:15 岩崎 	30 ZUMBA 12:00~12:30 KACO 		
				35 ボクシングエクササイズ30 12:25~12:55 平崎 			22 チャレンジTRYD 12:50~13:10 KACO 
	昼	2 ウェーブストレッチ 13:40~14:00 鍵本 	1 のびのびストレッチ 13:40~14:00 鍵本 	4 リラックスポール 13:40~14:00 鍵本 	9 かんたんヨガ45 13:25~14:10 平崎 		1 のびのびストレッチ 13:40~14:00 鍵本 
20 シェイプトレーニング30 14:10~14:40 菊地 		24 シンプルエアロ30 14:10~14:40 岩崎 	35 ボクシングエクササイズ20 14:10~14:30 岩崎 	23 はじめてエアロ20 14:20~14:40 菊地 	18 リズムダンベル 14:10~14:30 鍵本 	4 リラックスポール 13:50~14:10 	
33 コリオグラフィーエアロ30 14:50~15:20 菊地 		14 ポール体操 14:50~15:10 鍵本 	16 ひきしめおなか 14:40~15:00 鍵本 	20 シェイプトレーニング20 14:50~15:10 菊地 	20 シェイプトレーニング20 14:40~15:00 岩崎 	30 ZUMBA 14:20~14:50 KACO 	
17 チューブ体操 15:30~15:50 鍵本 		29 ダンスエアロ30 15:20~15:50 岩崎 	24 シンプルエアロ45 15:10~15:55 岩崎 	34 ミドルエアロ45 15:15~16:00 平崎 	34 ミドルエアロ45 15:10~15:55 岩崎 	18 リズムダンベル 15:00~15:20 	
夜	31 かんたんステップ20 19:00~19:20 平崎 	8 ストレッチ&ウォーミングアップ 19:00~19:15 岩崎 	26 サルサ 19:00~19:30 中島 	10 ストレッチヨガ 19:00~19:30 高橋 	21 フィジカルトレーニング30 19:00~19:30 岩崎 	2018年7月1日~スタジオプログラムvol.3 マークは体力に自信のない方も参加しやすく、 マークは初めてでも参加しやすいプログラム★	
	2 ウェーブストレッチ 19:30~19:50 平崎 	19 サーキットトレーニング 19:20~19:50 岩崎 	7 リフレッシュEX KAZE 19:40~20:20 中島 	34 ミドルエアロ40 19:40~20:20 高橋 	32 LO40 19:40~20:20 岩崎 		
	34 ミドルエアロ40 20:00~20:40 平崎 	29 ダンスエアロ40 20:00~20:40 岩崎 	30 ZUMBA 20:30~21:10 中島 	15 ピラティス40 20:30~21:10 高橋 	11 夜ヨガ 20:30~21:10 岩崎 		
	15 ピラティス20 20:50~21:10 平崎 	20 シェイプトレーニング20 20:50~21:10 岩崎 					