

# 2018年4月16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MIX 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。	
	32 HIP HOPエアロ20 9:10~9:30 菊地	5 シナプソロジー 9:10~9:25 岩崎	22 シェイプトレーニング 9:10~9:30 菊地	38 コリオグラフィーエアロ20 9:10~9:30 菊地	23 青竹ふみふみ 9:10~9:30 友重		
	20 リズムダンベル 9:40~10:10 菊地	13 筋力アップトレーニング(チェア) 9:35~10:05 岩崎	6 パレオストレッチ&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	19 チューブ体操 9:40~10:00 菊地		1 のびのびストレッチ 9:30~9:50 日浦
	15 1 のびのびストレッチ 10:20~10:35 岩崎	28 エアロMIX 10:15~10:35 友重	27 はじめてエアロ20 10:35~10:55 菊地	22 シェイプトレーニング 10:05~10:25 岩崎	37 LO20 10:10~10:30 菊地		29 シンプルエアロ30 10:00~10:30 日浦
	29 シンプルエアロ20 10:45~11:05 岩崎	9 かんたんヨガ20 10:45~11:05 岩崎	30 パレワークアウト 11:05~11:35 大野	36 かんたんステップ30 10:35~11:05 平崎	41 ボクシングエクササイズ30 10:40~11:10 平崎		4 リラックスポール 10:40~11:00
	3 ストレッチ&ポール 11:15~11:35 菊地	33 TRYD45 11:15~12:00 KACO	25 フィジカルトレーニング30 11:45~12:15 岩崎	3 ストレッチ&ポール 11:15~11:35 菊地	20 リズムダンベル 11:20~11:40 菊地		15 コアトレーニング 11:10~11:30 日浦
	34 ダンスエアロ30 11:45~12:15 岩崎	18 ひきしめおなか 12:10~12:30 友重	34 ダンスエアロ 12:25~13:10 岩崎	40 ミドルエアロ30 11:45~12:15 岩崎	40 ミドルエアロ45 11:50~12:35 平崎		
		35 ZUMBA 12:40~13:10 KACO		16 ピラティス30 12:25~12:55 平崎			26 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	33 TRYD20 13:20~13:40 KACO	
	15 コアトレーニング 14:10~14:40 友重	39 ステップMIX20 14:10~14:30 友重	41 ボクシングエクササイズ20 14:10~14:30 岩崎	24 タオル体操 14:20~14:40 友重	20 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	
	19 チューブ体操 14:50~15:10 鍵本	14 ポール体操 14:40~15:00 鍵本	20 リズムダンベル 14:40~15:00 鍵本	18 ひきしめおなか 14:50~15:10 友重	28 エアロMIX 14:40~15:00 友重	35 ZUMBA 14:20~14:50 KACO	
	28 エアロMIX30 15:20~15:50 友重	12 姿勢改善ヨガMIX 15:10~15:55 友重	29 シンプルエアロ45 15:10~15:55 岩崎	40 ミドルエアロ45 15:15~16:00 平崎	17 中級コアトレーニング 15:10~15:40 友重	20 リズムダンベル 15:00~15:20	
夜	37 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	31 サルサ 19:00~19:30 中島	10 ストレッチヨガ 19:00~19:30 高橋	25 フィジカルトレーニング30 19:00~19:30 岩崎	2018年4月16日~スタジオプログラムvol.1 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	21 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	40 ミドルエアロ40 19:40~20:20 高橋	37 LO40 19:40~20:20 岩崎		
	40 ミドルエアロ40 20:00~20:40 平崎	34 ダンスエアロ 20:00~20:40 岩崎	35 ZUMBA 20:30~21:10 中島	16 ピラティス40 20:30~21:10 高橋	11 夜ヨガ 20:30~21:10 岩崎		
	16 ピラティス20 20:50~21:10 平崎	22 シェイプトレーニング20 20:50~21:10 岩崎					