



スタジオプログラム

2025年9月30日～2026年3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:30～11:30 リフレッシュヨガ 山下	10:30～11:30 ゆがみを整えるヨガ 池本	休館日	10:30～11:30 ポールピラティス 尾崎	10:30～11:30 ボディケアストレッチ 東谷	10:30～11:30 スローダンスエアロ 前尾
11:40～12:20 はじめてエアロ 花房	11:45～12:45 ピラティス 尾崎		11:40～12:40 コンディショニング ヨガ 尾崎	11:40～12:40 太極拳初級 清田	11:40～12:10 ポールコンディショニング 前尾
12:30～13:00 筋コンディショニング 花房	13:00～14:00 ボディケア ストレッチ 東谷		13:00～14:00 パワーヨガ 青田	12:50～13:50 SALSATION 福富	13:00～13:45 アクアビクス 井上
13:20～14:20 背骨コンディショニング 山本	13:45 アクアビクス 辻		14:10～14:55 チェアエクササイズ 青田		
14:30～15:00 ポールリラクゼーション 山本					

プール(水中)プログラム

ホットスペースプログラム

ヨガプログラム

アクティブプログラム

コンディショニングプログラム