



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
10:00						
10:30						
11:00	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		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 スロージャンスエアロ 前尾
11:30						
12:00	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	12:30～13:00 筋コンディショニング 花房					
13:00		13:00～ 14:00 ボディケア ストレッチ 東谷			12:50～ 13:50 SALSATION 福富	
13:30	13:20～14:20 背骨コンディショニング 山本	13:00～ 13:45 アクアビクス 辻		13:00～14:00 パワーヨガ 青田	13:00～ 13:45 アクアビクス 井上	
14:00						
14:30	14:30～15:00 ポールリラクゼーション 山本			14:10～14:55 チェアエクササイズ 青田		
15:00						
15:30						

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