

<<スタジオレッスンスケジュール>>

	月	火	水	木	金	土
10:00						
	<b>TAKIASE KICK</b> 10:15~11:15 大門	<b>ボクササイズ</b> 10:15~11:15 K 竹内	<b>SilkSuspension</b> 10:15~11:15 K	<b>骨盤ヨガ (1,3,5週)</b> <b>パラヨガ (2,4週)</b> 10:15~11:15 竹内	<b>SilkSuspension</b> 10:15~11:15 K	<b>SilkSuspension</b> 10:15~11:15 K
12:00	<b>コンディショニング</b> 11:45~12:45 大門	<b>カラダ引き締めEX</b> <b>ボディメイク</b> 11:30~12:30 K 竹内	<b>HIPHOP基礎</b> 11:45~12:45 YUMI	<b>ZUMBA</b> 11:45~12:45 竹内	<b>トランポリンEX</b> 11:45~12:45 K	<b>バンジーフィットネス</b> 11:30~12:30 K
13:00	<b>大人のバレエ</b> 13:00~14:00 嶋田	<b>パラヨガ</b> 13:30~14:30 多田		<b>ピラティス</b> 13:00~14:00 芦田	<b>バンジーフィットネス</b> 13:00~14:00 K	
15:00						
16:00			<b>大人のHIPHOP</b> 初めてでもカッコよく踊りたい!		<b>バンジーフィットネス</b> 千葉県初上陸!!	
17:00	<b>パラヨガ (布ヨガ)</b> オリジナル空中ヨガ					
18:00			<b>Silk Suspension</b> リピーター続出!		<b>トランポリンエクササイズ</b> 夏に向けてしぼるならコレ!	
20:00	<b>ウェストスッキリ</b> <b>ダンスエクササイズ</b> 19:30~20:30 Ga-ya		<b>ベリーダンス</b> 19:30~20:20 MARIKO	<b>SilkSuspension</b> 19:30~20:30 K	<b>バンジー (1,4週)</b> <b>トランポリンEX(2,3週)</b> 19:30~20:30 K	
21:00	<b>パラヨガ (1,3,5週)</b> <b>骨盤ヨガ (2,4週)</b> 20:45~21:45 竹内	<b>Silk Suspension (1,4週)</b> <b>バンジー (2,3週)</b> 20:45~21:45 K	<b>ヨガ</b> 20:35~21:25 MARIKO	<b>トランポリンEX</b> 20:45~21:45 K	<b>HIP HOP</b> 20:45~21:45 YUMI	
22:00						

\*プログラム内容は変更となることがございます

調整系  
ダンス系

燃焼・引き締め系

おゆみ野スクエア  
<http://oyumino-s.com>

ご予約・お問い合わせ：043-309-7183 (10:00~21:00)

1レッスン1500円の体験レッスン受付中!

\*体験レッスンはお一人様2レッスンまで\*空中エクササイズの体験は2,500円