

<<10月スタジオレッスンスケジュール>>

	月	火	水	木	金	土	
10:00							
	TAKIASE KICK 10:15~11:15 大門	美ストレッチ 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K	骨盤バラ (1,3,5週) ラテンエアロ (2,4週) 10:30~11:30 多田	SilkSuspension 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K	
11:00							
		バンジーフィットネス 11:30~12:30 K				SilkSuspension	
12:00	コンディショニング 11:45~12:45 大門		HIPHOP基礎 11:45~12:45 YUMI	トランポリン SilkSuspension 美ストレッチ ひ・み・つ	トランポリンEX 11:45~12:45 K	バンジー (1週目のみ) 11:30~12:30 K	
13:00							
					バンジーフィットネス 13:00~14:00 K		
14:00	バーEX (1,3,5週) バレエ(2,4週) 13:30~14:30 嶋田	ラテンエアロ 13:30~14:30 多田		ピラティス 13:15~14:15 芦田			
	10/21はSilkSuspension						
15:00	 <p>パラEX 骨盤バラ 布を使ったオリジナル空中ヨガ+α ヨガ初心者でも安心</p>		 <p>MARIKO IR 水曜夜のNightピラティス 芦田 IR 木曜昼の1万人ピラティス どちらも大人気! 本物のピラティスを 体験してください</p>				
16:00							
17:00			<p>バンジーフィットネス しっかりトレーニングしつつ、音楽に合わせた暗闇パートはまるでダンスプログラム ヤミツキ間違いなし</p>				
18:00							
19:00			ウエストスッカリ ダンスエクササイズ 19:30~20:30 Ga-ya	骨盤ヨガ 19:30~20:30 竹内	ピラティス (1,2,3,5週) ベリーダンス (4週) 19:30~20:20(50分) MARIKO	SilkSuspension 19:30~20:30 K	トランポリンEX バンジー 19:30~20:30 K
20:00							
21:00	バンジー Silk Suspension 20:45~21:45 K	パラEX (1,3週) ZUMBA (2,4,5週) 20:45~21:45 竹内	ヨガ 20:35~21:25(50分) MARIKO	トランポリンEX 20:45~21:45 K	HIP HOP 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