

<<9月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	美ストレッチ 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K	骨盤ヨガ (1,3,5週) パラヨガ (2,4週) 10:15~11:15 竹内	SilkSuspension 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K
12:00	コンディショニング 11:45~12:45 大門	<b>バンジー</b> forボディメイク 11:30~12:30 K	HIPHOP基礎 11:45~12:45 YUMI	ZUMBA 11:45~12:45 竹内	トランポリンEX 11:45~12:45 K	<b>バンジーフィットネス</b> 11:30~12:30 K
13:00	バーEX (1,3,5週) 大人のバレエ (2,4週) 13:00~14:00 嶋田					
14:00		パラヨガ (1,3週) ラテンエアロ (2,4週) 13:30~14:30 多田		ピラティス 13:15~14:15 芦田	<b>バンジーフィットネス</b> 13:00~14:00 K	
15:00						
16:00						<b>バンジーフィットネス</b> 千葉県初上陸!!
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	ウェストスックリ 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 (1,3,5週) ベリーダンス (2,4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	
21:00	<b>バンジー</b> Silk Suspension 20:45~21:45 K	パラヨガ (1,3,5週) ZUMBA (2,4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