

<<3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	骨盤パラ (1,3,5週) ラテンエアロ (2,4週)	SilkSuspension 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K
11:00				10:30~11:30 多田		
		バンジーフィットネス 11:30~12:30 K				トランポリンEX 11:30~12:30 K
12:00	美背中EX 11:45~12:45 大門		コアコンディショニング 11:45~12:45 YUMI	デビルズダンス 11:45~12:45 K	トランポリンEX 11:45~12:45 K	
13:00	ストレッチーズと バーEXが30分ずつ				エアダンス 13:00~14:00 K	
	ストレッチ&バー (1,3,5週)	ラテンエアロ(1,3,5週)		ピラティス 13:15~14:15 芦田		
14:00	バレエ(2,4週)	ヨガ(2,4週)				
	13:30~14:30 嶋田	13:30~14:30 多田				



ダンス系レッスンスケジュール強化月間



20:00	ウェストスッキリ ダンスエクササイズ 19:30~20:30 Ga-ya	骨盤ヨガ 骨盤パラ (4週) 19:30~20:30 K	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(1,3,5週) エアダンス、バンジー 19:30~20:30 K	Silk Suspension 19:30~20:30 K
21:00	Silk Suspension(1,3,5週) トランポリンEX(2,4週) 20:45~21:45 K	ZUMBA 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	基礎からの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2000円の体験レッスン受付中!

*体験レッスンはお一人様1レッスンまで*空中エクササイズの体験は3000円