

<<4月スタジオレッスンスケジュール>>

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00	TAKIASE KICK TAKIASEピクス (仮) 10:15~11:15 大門・加瀬・K	ストレッチーズ 10:15~11:15 嶋田	SilkSuspension 10:15~11:15 K	骨ヨガ(1,3,5週) 骨バラ(2,4週) 10:15~11:30 多田	SilkSuspension 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K
		* 布代別途100円				
12:00	美背中EX 骨盤ストレッチ (仮) 11:30~12:30 大門・加瀬・K	バーEX(1,3,5週) 大人バレエ(2,4週) 11:30~12:30 嶋田	コアコンディショニング 11:45~12:45 YUMI	ラテンエアロ 11:30~12:30 多田	トランポリンEX 11:30~12:30 K	トランポリンEX 11:30~12:30 K
13:00	* 月曜日は変則的になる場合がございます 詳しくはフロントにてご確認ください					
14:00	SilkSuspension 13:30~14:30 K	ただ★踏み! (ステップ) 13:30~14:30 多田		ピラティス 13:15~14:15 芦田	バンジー 13:30~14:30 K	
19:00						
20:00	ウェストスッキリ ダンスエクササイズ 19:45~20:35(50分) Ga-ya	骨盤ヨガ 骨盤バラ (4週) 19:45~20:35(50分) 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	ストレッチーズ&バー(1,3) バンジー・エア(2,4,5) 19:45~20:35(50分) 嶋田・K	Silk Suspension 19:45~20:35(50分) K	
				* ストレッチーズ&バーは布代別途100円		
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 20:35~20:25(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						

調整系 燃焼・引き締め系
ダンス系

おゆみ野スクエア
<http://oyumino-s.com>

* プログラム内容は変更となる場合がございます

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