

<<7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	ZUMBA・ボクササイズ TAKIASEピクス 10:15~11:15 竹内・加瀬	ストレッチーズ 10:15~11:15 嶋田	SilkSuspension 10:15~11:15 K	骨盤ヨガ(1,3) 骨パラ(2,4) 10:15~11:15 多田	SilkSuspension 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K
12:00	美背中ヨガ 骨盤ストレッチ 11:30~12:30 竹内・加瀬	バーEX(1,3,5) 大人バレエ(2,4) 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★踏む！(ステップ) 13:30~14:30 多田		ピラティス 13:00~14:00 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 骨盤パラ(4週) 19:45~20:35(50分) 竹内	ピラティス(1,2,3) ベリーダンス(4週) 19:30~20:20(50分) MARIKO	Silk Suspension(1,3) バンジー・エア(2,4) 19:45~20:35(50分) K	ストレッチーズ&バー(1,3) SilkSuspension(2,4) 19:45~20:35(50分) 嶋田・K	
21:00	Silk Suspension(1,3,5) トランポリンEX(2,4) 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	コアトレーニング(1,3) リズムコア(2,4) 20:45~21:45 YUMI	*ストレッチーズ&バーは布代別途100円
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ことがございます

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