

<<9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・Fighter TAKIASEピクス 10:15~11:15 竹内・加瀬・K	ストレッチーズ 10:15~11:15 嶋田	SilkSuspension(1,2,3) エアロサーキット(4) 10:15~11:15 K・石井	骨盤ヨガ(1,3) 骨バラ(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・K	バーEX(2,4) 大人バレエ(1,3) 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 骨盤バラ(4週) 19:45~20:35(50分) 竹内	ピラティス ベリーダンス(4週) 19:30~20:20(50分) MARIKO	バンジー・エア(2,4) SilkSuspension(1,3) 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) トランポリンEX(2) 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	*ストレッチーズ&バーは布代別途100円 コアトレーニング(1,3,5) リズムコア(2,4) 20:45~21:45 YUMI	
22:00						

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>

*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)