

<<11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(2,4)・Fighter(3) TAKIASEピクス(1) 10:15~11:15 竹内・加瀬・K	ストレッチーズ 10:15~11:15 嶋田	SilkSuspension(1,2,4) エアロサーキット(3) 10:15~11:15 K・石井	骨盤ヨガ(1,3,5) 骨パラ(2,4) 10:15~11:15 多田	SilkSuspension(1,3,5) ヨガ(2) 10:15~11:15 K・塚本	SilkSuspension 10:15~11:15 K
12:00	美背中ヨガ(2,4)・ピラティス(3) 骨盤ストレッチ(1) 11:30~12:30 竹内・加瀬・高橋	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 YUMIトレッチ(3) 11:45~12:45 YUMI	ラテンエアロ 11:30~12:30 多田	トランポリンEX(1,3,5) ボディメイク(2) 11:30~12:30 K・塚本	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！(1,3,4) 竹内シークレット(2) 13:30~14:30 多田・竹内		ピラティス 13:00~14:00 芦田		
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) 19:45~20:35(50分) 竹内	ピラティス 19:30~20:20(50分) MARIKO	ヨガ(2)バンジー・エア(3,5) SilkSuspension(1,4) 19:45~20:35(50分) K・多田	ストレッチーズ&バー(2,5) Fighter(1)SilkSuspension(3) 19:45~20:35(50分) 嶋田・K	
21:00	Silk Suspension(1,3) 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(1,3,4,5) ただ★踏む(2) 20:45~21:45 K・多田	*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) リズムコア(2,5) 20:45~21:45 YUMI	
22:00						

調整系	燃焼・引き締め系
ダンス系	

*プログラム内容は変更となる場合がございます

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)