

<<12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ピクス(1) ZUMBA(2)・POWER(3) 10:15~11:15 竹内・加瀬・K	ストレッチーズ 10:15~11:15 嶋田	POWER(1) SilkSuspension(2,4) エアロサーキット(3) 10:15~11:15	骨盤ヨガ(1,3) 骨バラ(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	骨盤ストレッチ(1) 美背中ヨガ(2)・ピラティス(3) 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(1,3,4) POWER(2) 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! 13:30~14:30 多田		ピラティス(1,2,4) POWER(3) 13:00~14:00 芦田・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) 19:45~20:35(50分) 竹内	ピラティス 19:30~20:20(50分) MARIKO	SilkSuspension(1,3) POWER(2)バンジー(4) 19:45~20:35(50分) K	ストレッチーズ&バー(1,3) SilkSuspension(2)POWER(4) 19:45~20:35(50分) 嶋田・K	
21:00	Silk Suspension(1,3) POWER(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	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	

*プログラム内容は変更となることがございます

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)

年末年始休館：12月29日(土)~1月7日(日) 1月8日(月)より通常営業