

<<1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) POWER(3)・ZUMBA(4) 10:15~11:15 竹内・加瀬・K	ストレッチーズ 10:15~11:15 嶋田	SilkSuspension(2,5) POWER(3) エアロサーキット(4) 10:15~11:15	骨盤ヨガ(2,4) 骨パラ(3,5) 10:15~11:15 多田	エアロサーキット(2,3) ボディメイク(4) 10:15~11:15 石井・塚本	SilkSuspension 10:15~11:15 K
		*布代別途100円				
12:00	骨盤ストレッチ(1) ピラティス(3)・美背中ヨガ(4) 11:30~12:30 竹内・加瀬・高橋	バーEX(2,4) 大人バレエ(3,5) 11:30~12:30 嶋田	コアコンディショニング YUMIトレッチ(3,4) 11:45~12:45 YUMI	ラテンエアロ 11:30~12:30 多田	トランポリンEX(2)POWER(3) karadaととのう(4) 11:30~12:30 K・塚本	トランポリンEX(2,4) POWER(3) 11:30~12:30 K
13:00	SilkSuspension 12:45~13:45 K			ピラティス 13:00~14:00 芦田		
14:00		ただ★踏む! 13:30~14:30 多田				
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	SilkSuspension(2,4) POWER(3)karadaつくる(5) 19:45~20:35(50分) k・塚本	SilkSuspension(2) スト&バー(3)S-ZUMBA(4) 19:45~20:35(50分) 嶋田・K	
					*ストレッチーズ&バーは布代別途100円	
21:00	Silk Suspension(1,4) POWER(3) 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(2,3,4) 暗闇サーキット(5) 20:45~21:45 k・塚本	コアトレーニング(2,4) リズムコア(3) 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

<https://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)