

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