

<<4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(2)・ボディメイク(3,4) 10:15~11:15 塚本・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(1,3) 骨パラ(2,4) 10:15~11:15 多田	SilkSuspension 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K
12:00	骨盤ストレッチ(1) ピラティス(2)・ととのう(3,4) 11:30~12:30 塚本・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(2,4) 11:30~12:30 K	POWER(1,3) トランポリン(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	エアー・バンジー(1,3)	骨盤ヨガ	ピラティス 19:30~20:20(50分) MARIKO	SilkSuspension(1,3)	S-ZUMBA(1,3)	
	SilkSuspension(2,4) 19:45~20:35(50分) K	骨盤パラ (4) 19:45~20:35(50分) 竹内		POWER(2,4) 19:45~20:35(50分) k	バンジー・エアー(2,4) 19:45~20:35(50分) K	
21:00	SilkSuspension(1,3)	ZUMBA	ヨガ 20:35~21:25(50分) MARIKO	トランポリンEX	リズムコア(1,3)	
	POWER(2,4) 20:45~21:45 K	20:45~21:45 竹内		20:45~21:45 k	コアトレーニング(2,4) 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ことがございます

おゆみ野スクエア

<https://oyumino-s.com>

ご予約・お問い合わせ：043-309-7183 (10:00~21:00)