

<<5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	ボディメイク(2,4) POWER(3) 10:15~11:15 塚本・K	ストレッチズ 10:15~11:15 嶋田	SilkSuspension(2) フープ(3)・POWER(5) エアロサーキット(4) 10:15~11:15	骨パラ(2,4) 骨盤ヨガ(3,5) 10:15~11:15 多田	SilkSuspension 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K
		*布代別途100円				
12:00	ととのう(2,4) ピラティス(3) 11:30~12:30 塚本・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(2,3) YUMIトレッチ(4,5) 11:45~12:45 YUMI	S-ZUMBA 11:30~12:30 多田	POWER(2)・フープ(4) トランポリン(3,5) 11:30~12:30 K	トランポリン(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	バンジー(2)・フープ(3) SilkSuspension(4) 19:45~20:35(50分) K	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(3,5) 19:45~20:35(50分) k	フープ(2)・Silk(3) エア(4)S-ZUMBA(5) 19:45~20:35(50分) K	
21:00	SilkSuspension(3) POWER(2,4) 20:45~21:45 K	ZUMBA ミット打ち(4) 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(2,4) コアトレーニング(3,5) 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)