

<<6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) ボディメイク(2,3)POWER(4) 10:15~11:15 加瀬・塚本・K	ストレッチズ 10:15~11:15 嶋田	SilkSuspension(1,2)フープ(3) エアロサーキット(4) 10:15~11:15 K・石井	骨パラ(1,3) 骨盤ヨガ(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) ととのう(2,3)ピラティス(4) 11:30~12:30 加瀬・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(1,2,3) YUMIトレッチ(4) 11:45~12:45 YUMI	S-ZUMBA 11:30~12:30 多田	POWER(1,3)・フープ(2) トランポリン(4) 11:30~12:30 K	フープ(1)POWER(3,5) トランポリン(2,4) 11:30~12:30 K
13:00	SilkSuspension 12:45~13:45 K					
14:00		ただ★踏む! 13:30~14:30 多田		ピラティス(1,2,4) ボディメイク(3) 13:00~14:00 芦田・K		
19:00						
20:00	バンジー(1)・フープ(3) SilkSuspension(2,4) 19:45~20:35(50分) K	骨盤ヨガ(1,3)骨盤パラ(4) ボディメイク(2) 19:45~20:35(50分) 竹内・塚本	ピラティス 19:30~20:20(50分) MARIKO	SilkSuspension(1,3) POWER(2,4) 19:45~20:35(50分) k	フープ(1)SilkSuspension(2) エアー(3)S-ZUMBA(4) 19:45~20:35(50分) K	
21:00	SilkSuspension(1,3) POWER(2,4) 20:45~21:45 K	ZUMBA(1,3) フープ(2)ミット打ち(4) 20:45~21:45 竹内・K	ボディメイクヨガ 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) コアトレーニング(2,4) 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)