

<<7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(1)Silk(2) POWER(4)TAKIASE(5) 10:15~11:15 塚本・K・加瀬	ストレッチーズ 10:15~11:15 嶋田	Silk(1,3)フープ(2)POWER(5) 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
		*布代別途100円				
12:00	ととのう(1)POWER(2) ピラティス(4)骨盤EX(5) 11:30~12:30 塚本・K・高橋・加瀬	バーEX(1,3,5) 大人バレエ(2,4) 11:30~12:30 嶋田	コアコン(1,2,3) YUMIトレッチ(4,5) 11:45~12:45 YUMI	かんたんエアロ 11:30~12:30 多田	筋トレ・有酸素 ハーフ&ハーフ 11:30~12:30 K	トランポリン(1,3) POWER(2,4) 11:30~12:30 K
13:00						
14:00		ただ★踏む! 13:30~14:30 多田		ピラティス(1,3,4) ボディメイク(2) 13:00~14:00 芦田・竹内		
19:00						
20:00	バンジー(1,4) SilkSuspension(2,5) 19:45~20:35(50分) K	ミット打ち(1,3,5) ZUMBA(2,4) 19:45~20:35(50分) 竹内	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	美ストレッチ(1,3) SilkSuspension(2,4) 19:45~20:35(50分) K	
21:00	SilkSuspension(1,4) POWER(2,5) 20:45~21:45 K	骨盤ヨガ(1,2,3,5) 骨パラ(4) 20:45~21:45 竹内	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 燃焼・引き締め系
ダンス系

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)