

<<8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(1)美ストレッチ(3) POWER(4) 10:15~11:15 加瀬・K	ストレッチーズ 10:15~11:15 嶋田	フープ(1)POWER(3) エアロサーキット(4) 10:15~11:15 K・石井	骨パラ(1,4) 骨盤ヨガ(2,5) 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	骨盤EX(1)ボディメイク(3) ピラティス(4) 11:30~12:30 加瀬・K・高橋	大人バレエ(1,4) バーEX(3) 11:30~12:30 嶋田	コアコン(1,3) YUMIトレッチ(4) 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(1,3,5) 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 13:00~14:00 芦田		
19:00						
20:00	SilkSuspension(1,4) バンジー(3) 19:45~20:35(50分) K	ミット打ち(1,3) ZUMBA(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(2,5) 19:45~20:35(50分) k	美ストレッチ(1,4) SilkSuspension(2,5) 19:45~20:35(50分) K	
21:00	Power(1,4) SilkSuspension(3) 20:45~21:45 K	骨盤ヨガ(1,3) 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(1,4) コアトレーニング(2,5) 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)