

<<10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(1,2,3,5) 10:15~11:15 嶋田	POWER(1,3)フープ(2,5) エアロサーキット(4) 10:15~11:15 K・石井	骨盤ヨガ(1,3,5) 骨バラ(2,4) 10:15~11:15 多田	美ストレッチ(1,3) SilkSuspension(2,4) 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K
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	バーEX(1,3) 大人バレエ(2,5) 11:30~12:30 嶋田	コアコンディショニング 11:45~12:45 YUMI	かんたんエアロ 11:30~12:30 多田	筋トレ・有酸素 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！(1,2,3,5) 13:30~14:30 多田・K		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	骨盤ヨガ(1,2,3) 骨バラ(5) 19:45~20:35(50分) 竹内	ピラティス 19:30~20:20(50分) MARIKO	SilkSuspension(1,3,5) 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	Power(1,4) SilkSuspension(3) 20:45~21:45 K	ミット打ち(1,3) ZUMBA (2,5) 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  
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)