

<<11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(2)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 | Silk(1,3)フープ(2) エアロサーキット(4) 10:15~11:15 K・石井 | 骨盤ヨガ(1,3) 骨バラ(2,4) 10:15~11:15 多田 | SilkSuspension(1,3,5) 美ストレッチ(2,4) 10:15~11:15 K | SilkSuspension(1,2,3,5) 10:15~11:15 K |
| | | *布代別途100円 | | | | |
| 12:00 | 骨盤EX(2)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(2,4) 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(2,5) 11:30~12:30 K |
| | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | ただ★踏む! 13:30~14:30 多田・K | | ピラティス 13:00~14:00 芦田 | | |
| | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | SilkSuspension(2,4) バンジー(3) 19:45~20:35(50分) K | 骨盤ヨガ(1,2,3) 骨バラ(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 | SilkSuspension(1,3,5) 美ストレッチ(2,4) 19:45~20:35(50分) K | |
| | | | | | | |
| 21:00 | Power(2,4) SilkSuspension(3) 20:45~21:45 K | ミット打ち(1,3) ZUMBA (2,4) 20:45~21:45 竹内 | 週替わりヨガ 20:35~21:25(50分) MARIKO *目的が週ごとに変ります | トランポリンEX 20:45~21:45 k | リズムコア(1,3,5) 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)