

<<12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	尻トレ(1)美ストレッチ(2,3) 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	SilkSuspension(1,2) 骨盤ヨガ(4) 10:15~11:15 K・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)Silk(2,3) 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	トランポリン(1,2) かんたんエアロ(4) 11:30~12:30 K・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				ピラティス(1,2,4) 13:00~14:00 芦田		
14:00		ただ★踏む! 13:30~14:30 多田・K				
*19日(木) 臨時休館とさせていただきます 終日スタジオレッスンはありません						
19:00						
20:00	バンジー・エア(1,3) SilkSuspension(2,4) 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	POWER(1,4) SilkSuspension(2) 19:45~20:35(50分) k	SilkSuspension(1,3) 美ストレッチ(2,4) 19:45~20:35(50分) K	
21:00	SilkSuspension(1,3) POWER(2,4) 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(1,2,4) 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

*プログラム内容は変更となることがございます

おゆみ野スクエア

<https://oyumino-s.com>

ご予約・お問い合わせ：043-309-7183 (10:00~21:00)