

<<3月スタジオレッスンスケジュール>>

	月	火	水	木	金	土
10:00						
	美ストレッチ(1,4,5) 尻トレ(2)ボディメイク(3) 10:15~11:15 加瀬・高橋・K	ストレッチーズ 10:15~11:15 嶋田	エアロサーキット(1,2,3) Silk(4) 10:15~11:15 石井・K	骨盤ヨガ(1,3) 骨盤バラ(2,4) 10:15~11:15 多田	ポールストレッチ(1,2) Silk(4) 10:15~11:15 竹内・K	Silk(3,4) 10:15~11:15 K
11:00						
	Silk(1,4,5) 骨盤EX(2)ピラティス(3) 11:30~12:30 加瀬・高橋・K	パーEX 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	ミット打ち(1,2) サルセーション(4) 11:30~12:30 竹内・梶原	トランポリンEX(3) POWER(4) 11:30~12:30 K
12:00						
13:00						7日と14日は休館となります 代替日は1日と20日です
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	バンジー・エア(1,4) ストレッチーズ(2,3)Silk(5) 19:45~20:35(50分) K・嶋田	骨盤ヨガ(1,2,3,5) 骨バラ(4) 19:45~20:35(50分) 竹内	ピラティス 19:30~20:20(50分) MARIKO	骨盤ヨガ(1)Silk(2,4) POWER(3) 19:45~20:35(50分) k・多田		
21:00	Silk(1,4)ピラティス(2,3) POWER(5) 20:45~21:45 K・嶋田	ミット打ち(1,3,5) 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	ただ★踏む!(1) トランポリンEX(2,3,4) 20:45~21:45 K・多田	コアトレーニング 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)