

<<4月スタジオレッスンスケジュール>>

	月	火	水	木	金	土
10:00						
	尻トレ(1)ボディメイク(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	フープ(1,3)Silk(2) エアロサーキット(4) 10:15~11:15 石井・K	骨盤ヨガ(1,3,5) 骨盤バラ(2,4) 10:15~11:15 多田	Silk(1,3) 美ストレッチ(2,4) 10:15~11:15 K	SilkSuspension 10:15~11:15 K
11:00						
12:00	骨盤EX(1)Silk(2,3) ピラティス(4) 11:30~12:30 加瀬・高橋・K	パーEX 11:30~12:30 嶋田	ピラティス 11:30~12:30 嶋田	かんたんエアロ 11:30~12:30 多田	サルセッション 11:30~12:30 梶原	トランポリンEX(1,3) POWER(2,4) 11:30~12:30 K
13:00						
14:00		ただ★踏む！(ステップ) 13:30~14:30 多田		コアストレッチ 13:00~14:00 YUMI		
19:00						
20:00	バンジー・エア(1,3) Silk(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	Silk(1,3,5) POWER(2,4) 19:45~20:35(50分) K	美ストレッチ(1,3) Silk(2,4) 19:45~20:35(50分) K	
21:00	Silk(1,3) POWER(2,4) 20:45~21:45 K	ZUMBA(1,3) ミット打ち(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	コアトレーニング 20:45~21:45 YUMI	
22:00						

調整系	燃焼・引き締め系
ダンス系	

*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)