

<<10月スタジオレッスンスケジュール>>

	月	火	水	木	金	土
10:00					オンライン可	
11:00	Silk Suspension 10:15~11:00 K		Silk Suspension 10:15~11:15 K	Silk Suspension 10:15~11:15 K	ピラティス 嶋田 10:15~10:45	Silk Suspension 10:15~11:15 K
12:00	トレーニング 11:15~12:00 K			オンライン可 美ストレッチ K 11:30~12:00		
19:00						
20:00		オンライン可			オンライン可	
21:00	Silk Suspension 20:00~21:00 K	美ストレッチ K 20:00~20:30	Silk Suspension 20:00~21:00 K	トランポリンEX 20:00~21:00 K	コアトレーニング YUMI 20:00~20:30	
22:00		ウェイトトレーニング K 20:45~21:15				
		オンラインのみ				
		おやすみヨガ 浦野 21:30~22:00				

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)**

- \* オンライン可：スタジオ、ご自宅など他の場所でも受講可能
- \* オンラインのみ：ご自宅など、スタジオ以外の場所でのみ受講可能
- \* 記載なし：スタジオのみ受講可能