

スタジオスケジュール

2024年5月現在

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ベリーベーシック 10:20~11:05 古川	EARTH YOGA 10:20~11:05 YU-RI	ハタヨガ 10:30~11:30 Taichi	OXIGENO 10:10~11:10 恭子	ピラテス 10:20~11:20 中	腰痛改善コアトレーニング 10:30~11:30 青沼	ポルドブラ 10:20~11:05 中
ボディケア 11:15~12:00 古川	メガダンス 11:15~12:00 YU-RI	メガダンス/ラテン 11:40~12:10 Taichi	骨盤体操 11:20~12:05 恭子	JAZZ HIPHOP 11:30~12:15 みやこ	ベーシックエアロ 11:40~12:25 青沼	ピラテス 11:15~12:15 中
		ヨガと瞑想 12:35~13:20 Taichi				
ストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 12:30~13:00	
		OX/EA 15:55~16:40 Taichi		背骨コアトレーニング 14:55~15:40 新井		
OXIGENO 19:00~19:45 kumiko	ハイ&ロー 19:00~19:45 田母神	ハタヨガ 19:00~19:45 Taichi	JAZZ 19:00~19:45 AKKY	コアトレーニングエクササイズ 19:00~19:30 Aki		
		ベーシックダンス/エアロ 20:00~20:45 Taichi		パワーヨガ 19:40~20:40 Aki		

【水曜日】午前中1・2週目メガダンス/3・4週目ラテンダンス、午後1・2週目OXIGENO/3・4週目EARTHヨガになります。

ヨガと瞑想はオンラインと同時進行となりますのでご了承ください。

【木曜日】骨盤体操はフェイスタオルをご持参ください。