

スタジオスケジュール

2025年7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 浩史	EARTH YOGA 10:20～11:05 YU-RI	ピラテス 10:10～11:10 中 裕美	OXIGENO 10:10～11:10 恭子	EARTH YOGA 10:10～10:40 YU-RI	腰痛改善コアトレーニング 10:30～11:30 青沼 研哉	ボルドブラ 9:40～10:10 中 裕美
ボディケア 11:15～12:00 古川 浩史	メガダンス 11:15～12:00 YU-RI	ボルドブラ 11:20～12:05 中 裕美	骨盤体操 11:20～12:05 恭子	OXIGENO 10:45～11:30 YU-RI	ベーシックエアロ 11:40～12:25 青沼 研哉	ピラテス 10:30～11:30 中 裕美
				YOGA(4週目のみ) 10:10～11:10 MU		
				メガダンス(4週目のみ) 11:20～12:05 MU		
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	
				背骨コンディショニング 14:55～15:40 新井 由香理		
OXIGENO 19:00～19:45 kumiko	ハイ&ロー 19:00～19:45 田母神 晶子		JAZZ 19:00～19:45 AKKY	コンディショニングエクササイズ 19:00～19:30 Aki		
				パワーヨガ 19:40～20:40 Aki		

【木曜日】骨盤体操はフェイスタオルをご持参ください。