

スタジオ スケジュール

2025年7月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
古川 浩史 ベリーベリーシック 10:20～11:05 ホディケア 11:15～12:00	YU-RI EARTH YOGA 10:20～11:05 メガダンス 11:15～12:00	中 ピラティス 10:10～11:10 ポルドブラ 11:20～12:05	恭子 OXIGENO 10:10～11:10 骨盤体操(タオル) 11:20～12:05	YU-RI EARTH YOGA 10:10～10:40 OXIGENO 10:45～11:30	青沼 研哉 姿勢改善コアトレーニング 10:30～11:30 ベリーシックエアロ 11:40～12:25	中 裕美 ポルドブラ 9:15～9:45 ピラティス 9:55～10:55
				MU 4週目のみ YOGA 10:10～11:10 メガダンス 11:20～12:05		
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 13:30～14:00	
				新井 由香理 背骨コンディショニング 14:55～15:40		
kumiko OXIGENO 19:00～19:45	田母神 晶子 ハイ&ロー 19:00～19:45		AKKY JAZZ 19:00～19:45	Aki コンディショニング エクササイズ 19:00～19:30		
				パワーヨガ 19:40～20:40		