

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	EARTH YOGA 10:20～11:05 YU-RI	ピラティス 10:10～11:10 中	OXIGENO 10:10～11:10 恭子	EARTH YOGA 10:10～10:40 YU-RI	姿勢改善コアトレーニング 10:30～11:30 青沼	ポルドブラ 9:15～9:45 中
ボディケア 11:15～12:00 古川	メガダンス 11:15～12:00 YU-RI	ポルドブラ 11:20～12:05 中	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	ピラティス 9:55～10:55 中
				YOGA 10:10～11:10 MU（4週目のみ）		
				メガダンス 11:20～12:05 MU（4週目のみ）		
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		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		
				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。