

# スタジオスケジュール

2025年12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<br>10:20~11:05<br>古川    | EARTH YOGA<br>10:20~11:05<br>YU-RI | ピラティス<br>10:10~11:10<br>中 | OXIGENO<br>10:10~11:10<br>恭子 | EARTH YOGA<br>10:10~10:40<br>YU-RI    | 姿勢改善コアトレーニング<br>10:30~11:30<br>青沼 | ポルドブラ<br>9:15~9:45<br>中  |
| ボディケア<br>11:15~12:00<br>古川       | メガダンス<br>11:15~12:00<br>YU-RI      | ポルドブラ<br>11:20~12:05<br>中 | 骨盤体操<br>11:15~12:00<br>恭子    | OXIGENO<br>10:45~11:30<br>YU-RI       | ベーシックエアロ<br>11:40~12:25<br>青沼     | ピラティス<br>9:55~10:55<br>中 |
|                                  |                                    |                           |                              | YOGA<br>10:10~11:10<br>MU (4週目のみ)     |                                   |                          |
|                                  |                                    |                           |                              | メガダンス<br>11:20~12:05<br>MU (4週目のみ)    |                                   |                          |
| ストレッチ<br>13:30~14:00             | ストレッチ<br>13:30~14:00               | ストレッチ<br>13:30~14:00      | ストレッチ<br>13:30~14:00         | ストレッチ<br>13:30~14:00                  | ストレッチ<br>12:30~13:00              |                          |
|                                  |                                    |                           |                              | 背骨コンディショニング<br>14:55~15:40<br>新井      |                                   |                          |
| OXIGENO<br>19:00~19:45<br>kumiko | ハイ&ロー<br>19:00~19:45<br>田母神        |                           | JAZZ<br>19:00~19:45<br>AKKY  | コンディショニングエクササイズ<br>19:00~19:30<br>Aki |                                   |                          |
|                                  |                                    |                           |                              | パワーヨガ<br>19:40~20:40<br>Aki           |                                   |                          |

【木曜日】骨盤体操はフェイスタオルをご持参ください。