

# スタジオスケジュール

2026年2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 11:15~12:00 恭子	メガダンス 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	
				背骨コンディショニング 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。