スタジオスケジュール

2026年11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	ピラティス 10:30～11:30 小川	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 11:15～12:15 恭子	メガダンス 10:45～11:30 YU-RI	ヨガ 11:40～12:25 小川	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 13:35～13:55		ストレッチ 13:35～13:55		ストレッチ 13:35～13:55		
				背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 14:55～15:40 新井		
OXIGENO 19:00～19:45 kumiko	ハイ＆ロー 19:05～19:50 田母神		JAZZ 19:05～19:50 AKKY	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｴｸｻｻｲｽﾞ 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。