

2017年10月・スタジオプログラム・

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30		介護予防教室 スタジオ アップ教室	白岡市 いきいき アップ教室	スタジオ アップ教室	白岡市 いきいき アップ教室		
11:00	FREE						
11:30	ストレッチ						
12:00							クラス増設 予定
12:30	骨盤調整 ヨガ ★chaco						
13:00							
13:30	リラックス ヨガ ★chaco						
14:00							
14:30					ハタヨガ 初級 ★TOGASHI		
15:00	骨盤調整 ヨガ ★chaco						
15:30					ピラティス 初級 ★TOGASHI		
16:00	やさしいヨガ ★chaco	バレエ (9歳以下) ★SAORI				ピラティス 初級 ★TOGASHI	
16:30							
17:00		バレエ (9歳以下) ★SAORI	やさしいダ イエットエク ササイズ ★TAKASE		ヨガ ストレッチ ★TOGASHI	ボディコン デショニン グ ★TOGASHI	
17:30							
18:00		バレトン& ピラティス ★SAORI		ストリートダ ンス(9歳以 下) ★KYO	ボディコン デショニン グ ★TOGASHI	ハタヨガ 初級 ★TOGASHI	
18:30							
19:00				ストリートダ ンス(中学性 以下) ★KYO			
19:30		初心者ヨガ ★AKI					
20:00				ストリートダ ンス ★KYO			
20:30							
21:00							
21:30							

ストレッチ系
 KIDS
 中強度
 有酸素系
 筋力アップ

※1 奇数週バレトン、偶数週ピラティス