

2021.1月 スタジオスケジュール

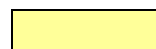
時間/曜日	月	火	水	木	金	土	
10:00							
30	脳トレ体操 10:30~10:50 VITAS 泉	★ リハビリマッサージとバランスボール 10:30~11:30 VITAS 泉	★ マインドフルネスyoga 10:15~10:45 宮林 佳世 サーキットトレーニング 11:00~11:30 宮林 佳世	★ 膝腰ボールリフレッシュ 10:30~11:10 VITAS 宮澤	★ リハビリマッサージとバランスボール 10:30~11:30 VITAS 泉	★ 簡単筋トレ 10:30~11:00 VITASトレーナー ストレッチボールがけ 11:15~11:45 VITASトレーナー	
11:00	★ リハビリクラブ 11:05~12:05 VITAS 岡住	★ 身体引き締めトレーニング 11:45~12:15 NAO	★ 骨盤調整ピラティス 11:45~12:45 宮林 佳世	★ やさしいサーキット 11:25~12:05 VITAS 宮澤	★ ステップ 11:45~12:15 VITAS 泉		
30		★ やさしいエアロ 12:30~13:10 NAO					
12:00							
30							
13:00	ZUMBA 13:20~13:50 宮下 知子			★ やさしいエアロ 13:00~13:40 山本 美恵			
14:00	★ ウェーピングほぐし 14:05~14:55 宮下 知子	★ かんたん筋トレ 14:00~14:30 VITAS 岡住 イスでかんたんヨガ 14:45~15:15 VITAS 岡住	★ やさしいホットヨガ 14:00~15:00 近藤 かおり	★ パーエクスサイズ 13:55~14:55 山本 美恵	★ ホットヨガ 14:00~14:40 VITAS 岡住 ★ ホット・身体引き締めトレーニング 14:55~15:25 VITAS 泉	★ ホットヨガ 14:00~15:00 近藤 かおり	
15:00	★ リラックスヨガ 15:10~16:10 宮下 知子	★ やさしいサーキット 15:30~16:10 VITAS 宮澤	★ リング&コンディショニング 15:15~16:15 山本 美恵	★ リハビリクラブ 15:10~16:10 VITAS 岡住			
30							
16:00							
30							
17:00	★ フリースペース 17:00~18:00	★ フリースペース 17:00~18:00	★ フリースペース 17:00~18:00	★ フリースペース 17:00~18:00	★ フリースペース 17:00~18:00		
18:00				★ 体幹トレーニング 18:15~18:45 VITAS 岡住		18:00 CLOSE	
30							
19:00	★ ZUMBA 19:00~20:00 宮林 佳世	★ ホットヨガ 19:00~20:00 近藤 かおり	★ ダイエットダンス 19:20~20:10 眞峰 景子	★ ZUMBA 19:00~19:50 宮下 知子	★ ホットヨガ 19:20~20:10 南澤 香		
20:00	★ 骨盤調整ピラティス 20:15~21:15 宮林 佳世	★ ホット・コンディショニングヨガ 20:15~21:15 近藤 かおり	★ たのしいエアロ 20:25~21:05 南澤 香	★ リラックスヨガ 20:05~21:05 宮下 知子	★ 太極舞 20:30~21:00 南澤 香		
21:00							
30							
22:00	22:00 CLOSE						



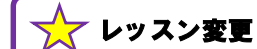
ホット系



コンディショニング系



ダンス系



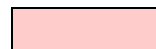
★ レッスン変更



トレーニング系



リハビリ・初心者向け



フリースペース



時間変更

