

# 2025年☆12月スタジオスケジュール☆

	月	火	水	木	金	土
10:00						
30	脳トレ体操 10:30~10:50 VITAS イズミ	リンパマッサージとバランスボール 10:40~11:40 VITAS イズミ (定員8名)	サーフィットトレーニング 10:30~11:00 ナガイ	膝腰ポールリフレッシュ 10:30~11:10 VITAS ミヤザワ (定員8名)	リンパマッサージとバランスボール 10:30~11:30 VITAS イズミ (定員8名)	簡単筋トレ 10:30~11:00 VITASトレーナー
11:00	リハビリクラブ 11:05~12:05 VITAS オカズミ			骨盤調整ピラティス 11:15~12:15 ナガイ	やさしいサーフィット 11:25~12:05 VITAS ミヤザワ (定員7名)	ストレッチボールエクササイズ 11:15~11:45 VITASトレーナー (定員8名)
30		身体引き締めトレーニング 12:00~12:30 ナオ				身体すっきりピラティス 11:45~12:15 VITAS イズミ (定員8名)
12:00		やさしいエアロ 12:45~13:25 ナオ				
30	ZUMBA 13:00~13:30 ミヤシタ				やさしいエアロ 13:00~13:40 ヤマト	
30	ウェーブリングほぐし 13:45~14:35 ミヤシタ	簡単筋トレ 14:00~14:30 VITAS オカズミ	やさしいホットヨガ 14:00~15:00 イシダ	バーエクササイズ 13:55~14:55 ヤマト	ホット・姿勢トレーニング 14:00~14:40 VITAS オカズミ (定員8名)	ホットヨガ 14:00~15:00 イシダ
14:00		肩と肩甲帯のトレーニング 14:45~15:15 VITAS オカズミ (定員8名)			ホット・身体引き締めトレーニング 14:55~15:35 VITAS イズミ (定員8名)	
30	リラックスヨガ 14:50~15:50 ミヤシタ	やさしいサーフィット 15:30~16:00 VITAS ミヤザワ (定員7名)				
15:00				ウェーブリングほぐし 15:10~16:10 ヤマト		
30						
16:00						
30						
17:00	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース 17:00~18:00	フリースペース 17:00~18:00	
30						
18:00	17:00~18:30	17:00~18:30	17:00~18:30	体幹トレーニング 18:30~19:00 VITAS オカズミ (定員8名)	ホット・ストレッチボール 18:30~19:00 VITAS オカズミ (定員8名)	
30						
19:00	体整え筋トレ&ストレッチ 19:00~19:40 マミネ	ホットヨガ 19:15~20:15 ミヤザワ	ボール&コンディショニング 19:20~20:10 VITAS ミヤザワ (定員8名)	たのしいエアロ 19:20~20:00 ナガイ	ホットヨガ 19:20~20:10 ミナミサワ	
30	ダイエットダンス 19:55~20:45 マミネ					
20:00				サーフィットトレーニング 20:15~20:45 ナガイ	太極舞 20:30~21:00 ミナミサワ	
30		身体すっきりピラティス 20:30~21:15 ミヤザワ (定員8名)	たのしいエアロ 20:25~21:05 ミナミサワ			
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



トレーニング系



リハビリ・初心者向け



フリースペース



18:00 CLOSE