

2025年☆12月スタジオスケジュール☆

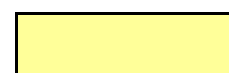
	月	火	水	木	金	土
10:00						
30	脳トレ体操 10:30～10:50 VITAS イズミ		サーキットトレーニング 10:30～11:00 ナガイ	膝腰ボールリフレッシュ 10:30～11:10 VITAS ミヤザワ (定員8名)	リンパマッサージとバランスボール 10:30～11:30 VITAS イズミ (定員8名)	簡単筋トレ 10:30～11:00 VITASトレーナー
11:00	リハビリクラブ 11:05～12:05 VITAS オカズミ	リンパマッサージとバランスボール 10:40～11:40 VITAS イズミ (定員8名)	骨盤調整ピラティス 11:15～12:15 ナガイ	やさしいサーキット 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					身体すっきりピラティス 11:45～12:15 VITAS イズミ (定員8名)	
12:00		身体引き締めトレーニング 12:00～12:30 ナオ				
30						
13:00	ZUMBA 13:00～13:30 ミヤシタ	やさしいエアロ 12:45～13:25 ナオ		やさしいエアロ 13:00～13:40 ヤマモト		
30						
14:00	ウェービングほぐし 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 ヤマモト	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
30		肩と肩甲骨のトレーニング 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)	
15:00	リラックスヨガ 14:50～15:50 ミヤシタ	やさしいサーキット 15:30～16:00 VITAS ミヤザワ (定員7名)		ウェービングほぐし 15:10～16:10 ヤマモト		
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)	18:00 CLOSE
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		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	サーキットトレーニング 20:15～20:45 ナガイ	太極舞 20:30～21:00 ミナミサワ	
30						
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



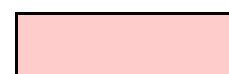
レッスン変更



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

