スタジオ　スケジュール

2023年4月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
古川　浩史 ﾍﾞﾘｰﾍﾞｰｼｯｸ 10:20～11:05 ﾎﾞﾃﾞｨｹｱ 11:15～12:00	YU-RI EARTH YOGA 10:20～11:05 ﾒｶﾞﾀﾞﾝｽ 11:15～12:00	Taichi ハタヨガ 10:30～11:30 MD/ラテン 11:40～12:10 ヨガと瞑想 12:35～13:20	恭子 OXIGENO 10:10～11:10 骨盤体操（タオル） 11:20～12:05	HARUNA ハタ・ヴィンヤサヨガ 10:20～11:20 ワークアウトダンス 11:30～12:15	青沼　研哉 姿勢改善コアトレーニング 10:30～11:30 ベーシックエアロ 11:40～12:25	中　裕美 ポルドブラ 10:20～11:05 ピラティス 11:15～12:15
ストレッチ 13:30～14:00	ストレッチ 13:30～14:00	ストレッチ 13:30～14:00	ストレッチ 13:30～14:00	ストレッチ 13:30～14:00	ストレッチ 13:30～14:00	
		Taichi OX/EA 15:55～16:40		新井　由香理 背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 14:55～15:40		
kumiko OXIGENO 19:00～19:45	田母神　晶子 ハイ&ロー 19:00～19:45	Taichi ハタヨガ 19:00～19:45 ベーシックダンスワークアウト 20:00～20:45	AKKY JAZZ 19:00～19:45	Aki コンディショニング エクササイズ 19:00～19:30 ﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ 19:40～20:40		

【木曜日】骨盤体操（フェイスタオル）必要になります。
【水曜日】午前1・2週目メガダンス/3・4週目ラテンダンス。 ヨガと瞑想はオンラインと同時進行となりますので、ご了承の上ご参加ください。午後1・2週目OXIGENO/3・4週目EARTH YOGA