

スタジオ スケジュール

2020年4月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ベリーベーシック	EARTH YOGA	ハタ・ヴィンヤサヨガ	OXIGENO	ハタ・ヴィンヤサヨガ	姿勢改善コアトレーニング	ポルドブラ
10:20～11:05	10:20～11:05	10:10～11:10	10:10～11:10	10:20～11:20	10:30～11:30	10:20～11:05
古川 浩史	YU-RI	MU	恭子	HARUNA	青沼 研哉	中 裕美
ボディケア	ヨガダンス	ストリートダンス	メガダンス	ワークアウトダンス	ベーシックエアロ	ピラティス
11:15～12:00	11:15～12:00	11:20～12:05	11:15～12:00	11:30～12:15	11:40～12:25	11:15～12:15
古川 浩史	YU-RI	MU	kumiko	HARUNA	青沼 研哉	中 裕美
		KU				
		12:15～12:45				
		MU				
ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	
13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	12:30～13:00	
		ハタ・ヨガ		背骨コンディショニング		
		15:55～16:40		14:55～15:40		
		青沼 研哉		南 晴世		
OXIGENO	ハイ&ロー	ハタ・ヨガ	JAZZ	バランスコーディネーション		
19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:30		
kumiko	田母神 晶子	Taichi	AKKY	鈴木 麻理絵		
		ベーシックダンスワークアウト		パワーヨガ		
		20:00～20:45		19:40～20:40		
		Taichi		鈴木 麻理絵		