

Mスタジオ タイムスケジュール6/29(日)~8/30(土)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
9:30							9:30
10:00		10:00~ 体目覚める準備運動 20分	10:00~ 呼吸を整え体を緩める やさしいストレッチ 30分			有料(定員6名) 10:00~11:00 マシンピラティス IKUNO	10:00
10:30		10:20~ キュッと引き締まった丸いお尻 美尻エクササイズ 30分	10:35~ JAZZウォークでかっこよく JAZZ DANCE 30分				10:30
11:00		10:50~ 体をしっかり動かすエアロ 初級エアロ 30分	11:10~ パンチ!キック!脂肪燃焼! バーニングファイター 30分				11:00
11:30						11:30~ 優しい全身強化プログラム サーキットトレーニング 30分	11:30
12:00		有料(定員6名) 12:00~13:00 マシンピラティス RIE	11:45~ キュッと引き締まったお尻 美尻エクササイズ 30分	有料(定員6名) 12:00~13:00 マシンピラティス RIE		12:02~ HIPHOP 基礎練習 30分	12:00
12:30			12:15~ 体と心をストレッチ 体が硬い人の為のヨガ 40分				12:30~ 簡単ベリーダンス ベリーフィットネス 35分
13:00	有料(定員6名) 13:00~14:00 マシンピラティス RIE		12:55~ 楽しく脂肪燃焼 初級エアロ 30分			13:05~ リラックス効果抜群! 心やすらぐヨガ 30分	13:00
13:30							13:30
14:00		13:30~ 中級ガールズHIPHOP 35分	13:30~ ダンスで全身シェイプ! CARDIO DANCE 30分			13:40~ 姿勢改善エクササイズ 骨盤調整 30分	14:00
14:30		14:09~ 格闘技エクササイズ バーニングファイター 30分	14:00~ 体が引きあがる 細長くなるストレッチ 25分			14:11~ 運動不足解消! 燃焼エアロ 30分	14:30
15:00		14:38~ 使うべき筋肉にアプローチ 姿勢改善ピラティス 30分	14:25~ 姿勢が整う ピラティス 25分			14:45~ 脂肪燃焼! キックボクシングエクササイズ 35分	15:00
15:30		15:09~ リラックスくつろぎヨガ 35分	14:50~ 楽しく脂肪燃焼 初級エアロ 30分			15:20~ 尻・内ももに効く! 美尻エクササイズ 30分	15:30
16:00		15:44~ ダンスで全身シェイプ! CARDIO DANCE 30分	15:25~ 尻・内ももに効く! 美尻エクササイズ 30分		有料(定員6名) 15:15~16:15 マシンピラティス 藤川	15:50~ 体スッキリ 全身ストレッチ 30分	16:00
16:30		16:13~ 脂肪燃焼エクササイズ バレトン 35分	15:55~ 二の腕・背中引き締め ボクシングエクササイズ 30分			16:20~ クールにかっこよく! かんたんオシャレジャズダンス 45分	16:30
17:00		16:47~ ラテンをかっこよく踊ろう! ラテンSHOWケース 40分	16:30~ かっこよくダンス! JAZZ DANCE 30分			17:05~ 腰痛改善ほっこりお腹対策 腰痛改善エクササイズ 30分	17:00
17:30			17:05~ 優しいポーズで仕事疲れを癒す リラックスヨガ 30分			17:36~ 大きく動いて脂肪燃焼 中級エアロ 30分	17:30
18:00		17:30~ 優しい差込 中級エアロ 30分	17:40~ 骨盤・股関節を整える 簡単セルフケア 40分			18:05~ 格闘技エクササイズ(ムエタイ) バーニングファイター30分	18:00
18:30		18:00~ 気分爽快リフレッシュヨガ20分	18:20~ 簡単!安心!楽しく有酸素 初級エアロ 30分			18:35~ シェイプUPヨガ Beauty Shape upYoga 35分	18:30
19:00		18:20~ フィットネス男子による お腹引き締め! 40分	18:56~ 格闘技エクササイズ バーニングファイター 40分	増設しました		19:10~ 骨盤・背骨ストレッチ 20分	19:00
19:30		時間変更	19:40~ 気分爽快リフレッシュヨガ20分	有料(定員6名) 19:00~20:00 マシンピラティス EMI			19:30
20:00		有料(定員6名) 19:30~20:30 マシンピラティス 藤川	20:00~ 本格的ベリーダンス中級 25分				
20:30			20:25~ 姿勢が整う ピラティス 25分				20:30
21:00	有料(定員6名) 20:30~21:30 マシンピラティス IKUNO		20:49~ 全身トレーニング サーキット 30分				21:00
21:30		21:00~ ベリーダンス初級 50分	21:23~ 簡単!安心!楽しく有酸素 初級エアロ 30分				21:30
22:00		21:50~ 音を楽しんで体を動かそう! 初中級ダンスエアロ 40分	22:00~ オシャレJAZZダンス JAZZダンス入門編 40分		ST(ストレンクス) 筋持久力や安定性の向上を 目的としたクラス FX(フレキシビリティ) 関節可動域を広げ、柔軟性の 向上を目的としたクラス		22:00
22:30		22:35~ 体スッキリリセット 全身ストレッチ 30分	22:41~ スッキリピラティス 20分				ダンス・有酸素系 プログラム
23:00							23:00

バーチャルスタジオルール

*定員12名までご利用いただけます *スタジオご利用後はスタジオモップで汗を拭いてください。
*スタジオはバーチャルレッスン以外のご利用は禁止です。
*ヨガマットをご利用された後はペーパータオルで消毒拭きをしてください。