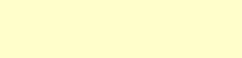
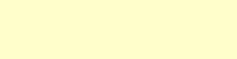


Mスタジオ タイムスケジュール10/1(水)~12/30(月)

	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	12:30
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～ 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	13:30
14:00		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	14:00
14:30		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	14:30
15:00		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・内もみに効く！ 美尻エクササイズ 30分	15:00
15:30		15:44～ ダンスで全身シェイプ！ CARDIO DANCE 30分	15:25～ 尻・内もみに効く！ 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～ 体スっきり 全身ストレッチ 30分	15:30
16:00		16:13～ 脂肪燃焼エクササイズ パレトン 35分	15:55～ この腕・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	16:00
16:30		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	16:30
17:00		17:30～ 優しい差込 中級エアロ 30分	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	17:00
17:30		18:00～ 気分爽快リフレッシュヨガ20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	17:30
18:00		18:20～ フィットネス男子による お腹引き締め！ 40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	18:00
18:30			18:56～ 格闘技エクササイズ バーニングファイター 40分	有料（定員6名） 19:00～20:00 マシンピラティス EMI		19:10～ 骨盤・背骨ストレッチ 20分	18:30
19:00		19:30～20:30 マシンピラティス 藤川	19:40～ 気分爽快リフレッシュヨガ20分				
19:30			20:00～ 本格的ベリーダンス中級 25分				19:30
20:00			20:25～ 姿勢が整う ピラティス 25分				20:00
20:30	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				20:30
21:00		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				21:00
21:30		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				21:30
22:00			22:41～ スッキリピラティス 20分		 ST(ストレングス) 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	 ダンス・有酸素系 プログラム ヨガ・コンディショニング プログラム	22:00
22:30		22:35～ 体スッキリリセット 全身ストレッチ 30分					
23:00	バーチャルスタジオルール						23:00
*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で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。							