

## ■ スタジオレッスン タイムテーブル

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
11:00	ヨガ 担当:高木 彩子	バランスヨガ 担当:近 絵梨子	リフレッシュヨガ 担当:Emiji	オリジナル 担当:榎本 靖子	ピラティス 担当:土井 陽子	シェイプボクシング 担当:長野 憲次
12:00						
13:00						カンフーエクササイズ 担当:泉 由美
14:00					14:30~15:30	
15:00					ハタヨガ 担当:松崎 尚子	
16:00	パワーヨガ 担当:山田 瞳	背骨コンディショニング 担当:佐田 朋子	ビューティボディ 担当:山咲 ナオミ	BudokonYoga 担当:近 絵梨子		16:00~16:50
17:00						サーキットトレーニング 担当:大塚トレーナー
18:00						
19:00	シェイプボクシング 担当:長野 憲次	ピラティス 担当:土井 陽子	カラダリセットストレッチ 担当:山口トレーナー	ハタヨガ 担当:松崎 尚子	ヨガ 担当:高木 彩子	
20:00	コアエクササイズ 担当:足立トレーナー	エナジーフローヨガ 担当:Emiji	ピラティス 担当:板東 智子	ダンスエクササイズ 担当:Rin	コアボディ 担当:山咲 ナオミ	
21:00	20:10~21:00	20:10~21:10	20:10~21:10	20:10~21:10	20:10~21:10	
22:00						