

スタジオタイムスケジュール 2023. 7月15日～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		日曜日	時間				
						第1・3週 10:00開館	第2・4・5週 10:00開館	10:00開館					
10:00	<div style="text-align: center;"> <h2>おかやまコープ ディサービス</h2> <p>(月～金 08:30～17:00)</p> </div>								10:00				
10:30													10:30
11:00											10:45～11:30 らくらく脂肪燃焼 草加 45分	11:00～11:45 らくらく脂肪燃焼 松浦 45分	11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30											12:10～13:10 オリジナルヨガ 橋本 60分	12:00～12:50 ボディーメイキ ングエクササイ ズ 松浦 50分	12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00											13:45～14:30 入門エアロ 安達 45分		14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30											15:10～16:00 ピラティス 宮本 50分		15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00						月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日			17:00
17:30						17:30開館	17:30開館	17:30開館	17:30開館	17:30開館			17:30
18:00												第2・4・5週 17:30～18:15 らくらく脂肪燃焼 井本 45分	18:00
18:30								18:30					
19:00					18:30～19:30 オリジナルヨガ 時光 60分			19:00					
19:30								19:30					
20:00	19:30～20:15 入門エアロ 草加 45分	19:30～20:15 腹筋&柔軟 草加 45分	19:30～20:15 パワー&シェイプ 宮本 45分					20:00					
20:30								20:30					
21:00						21:00閉館	21:00閉館	21:00					
21:30	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館	21:30閉館			21:30					