

スタジオタイムスケジュール 2025年6月1日～

項目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
クラス				休館日		らくらく脂肪燃焼	らくらく脂肪燃焼
時間						10:45～11:30	11:00～11:45
インストラクター						草加	松浦
時間数						45分	45分
クラス						オリジナルヨガ	ボディーメイキングエクササイズ
時間						12:10～13:10	12:00～12:50
インストラクター						橋本	松浦
時間数						60分	50分
クラス						入門エアロ	
時間						13:45～14:30	
インストラクター						安達	
時間数						45分	
クラス						ピラティス	
時間						15:10～16:00	
インストラクター						宮本	
時間数						50分	
クラス	入門エアロ	腹筋&柔軟	パワー&シェイプ (第1・2・4週)		オリジナルヨガ	らくらく脂肪燃焼 (第2・4・5週)	
時間	19:30～20:15	19:30～20:15	19:30～20:15		18:30～19:30	17:15～18:00	
インストラクター	草加	草加	宮本		時光	井本	
時間数	45分	45分	45分		60分	45分	