

スタジオ タイムスケジュール

2025.1.30 改定

☆☆☆：初級、☆☆☆：中級、☆☆☆：上級

	月	火	水	木	金	土	日
11:00							
11:30	11:00～11:50 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～上半身～	11:00～11:45 ☆☆☆ヨガ 上半身キレイヨガ	11:00～11:50 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～全身～	11:00～11:30 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv1	11:00～11:45 ☆☆☆ヨガ 下半身スッカリヨガ	11:00～11:30 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv1	11:00～11:50 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～上半身～
12:00							
12:30				12:00～12:30 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv2		12:00～12:30 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv2	
13:00	12:30～13:20 ☆☆☆ピラティス 美姿勢	12:30～13:15 ☆☆☆ヨガ 桃尻ヨガ	12:30～13:20 ☆☆☆ピラティス 美姿勢		12:30～13:15 ☆☆☆ヨガ 背中美人ヨガ		12:30～13:20 ☆☆☆ピラティス 骨盤ゆがみ改善
13:30							
14:00						13:30～14:20 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～上半身～	
14:30			14:00～14:50 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～上半身～				14:00～14:50 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～全身～
15:00		14:30～15:00 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv1			14:30～15:20 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～全身～		
15:30	15:00～15:45 ☆☆☆ヨガ 下半身スッカリヨガ					15:00～15:50 ☆☆☆ピラティス 美姿勢	
16:00		15:30～16:00 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv2					
16:30			16:00～16:45 ☆☆☆ヨガ 下半身スッカリヨガ		16:00～16:50 ☆☆☆ピラティス 骨盤ゆがみ改善		
17:00	16:30～17:15 ☆☆☆ヨガ 背中美人ヨガ					16:30～17:20 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～全身～	
17:30		17:00～17:50 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～全身～					
18:00			17:30～18:15 ☆☆☆ヨガ 背中美人ヨガ				17:30～18:15 ☆☆☆ヨガ 桃尻ヨガ
18:30							
19:00		18:30～19:20 ☆☆☆ピラティス 骨盤ゆがみ改善		18:30～19:15 ☆☆☆ヨガ 上半身キレイヨガ			
19:30							18:45～19:30 ☆☆☆ヨガ 上半身キレイヨガ
20:00			19:30～20:00 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv1		19:30～20:00 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv1		
20:30		20:00～20:50 ☆☆☆ピラティス 初めてのピラティス～上半身～		20:00～20:45 ☆☆☆ヨガ 桃尻ヨガ		20:30～21:00 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv2	
21:00			20:30～21:00 ☆☆☆ボクシング キックボクシングLv2				

予定変更する場合がございます、予めご了承ください。