

スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
10:00			10:30~11:15 ☆ 【美body care】 筋膜リリース、骨格調整 YASUYO				
11:00	10:30~11:30 【Aya's ZUMBA】 Aya			11:00~11:50 ☆ 【ストレッチ&体幹プログラム】 スタッフ			11:00~12:00 【yoga】 KAORI
12:00	11:45~12:30 ☆ 【ストレッチ&体幹プログラム】 スタッフ						
13:00						12:45~13:30 【リズムトレーニング・ダンス】 (練習プログラム) 彩-aya	
14:00						13:45~14:35 【ストレッチ&体幹プログラム】 nobu	
15:00							
16:00					16:30~17:00 【ステップ&チューブ】 hiro		
17:00							
18:00							
19:00		19:00~19:45 ☆☆ 【美body care】 筋膜リリース、コアトレ YASUYO		19:00~19:30 ☆☆☆ 【美body make】 筋トレ YASUYO	19:00~20:00 【chii's ZUMBA】 chise 代行Aya開催中	19:00~20:00 【楽しく痩せるキック&ボクシング】 ※不定期開催 キム	
20:00		20:00~20:50 ☆☆ 【美Jirism-美尻&ストレッチ】 モーリー		19:35~20:10 ☆☆☆☆ 【美body shape】 ボクササイズ YASUYO			