

スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
30		1・2・3!エアロ (45) 松井		裸足でエアロ (45) 松井		エアロでカラダづくり (45) 寶山	元気のヒミツ(30) 安田・関元	30
11:00	太極拳 (75) 奥谷	美脚企画 (20) 安田・寶山		腹減ボディ (20) 安田	ゆっくりエクササイズ (45) 日下智	ボディケア (20) 安田	relaxation (15) 安田・関元	11:00
30		relaxation (15) 安田・寶山		relaxation (15) 安田	relaxation (15) 日下智	relaxation (15) 安田		30
12:00								12:00
30								30
13:00								13:00
30		レッツ・フィットネス (45) 神谷		ファン・エアロ (45) 入江	筋バランスストレッチ (45) 中江	エナジーフロー ヨーガ (60) 芦田	カラダデザイン (30) 寶山・入江	30
14:00	ハタラジャ ヨーガ (60) 津田						筋トレ (15)	14:00
30		かんたん体操 (30) 寶山		relaxation (25) 入江			relaxation (15) 寶山・入江	30
15:00	ボディバランス (30) 安田	relaxation (15) 寶山			らくらくエアロ (45) 寶山	かんたんエアロ (45) 入江		15:00
30	relaxation (15)			中国ヨーガ (60) 平井	金曜バラエティ (25) 寶山			30
16:00						ボディコンシャス (45) 安田		16:00
30							relaxation (20)	30
17:00	月	火	水	木	金	土	日	17:00
30								30
18:00					ヨーガ・セラピー (75) 日下花			18:00
30				イリエンジョイ エアロ (45) 入江				30
19:00	エアロでカラダづくり (45) 寶山	ハタラジャ ヨーガ (60) 津田				エア・エアロ (45) 日下智		19:00
30								30
20:00	寶山稽古 (30) 寶山			太極拳 (60) 高畑	スポーツエアロ (45) 入江	エア・コン (30) 日下智		20:00
30	relaxation (15) 寶山	ダンス エクササイズ (45) 武川				relaxation (15) 日下智		30
21:00				カラダ改造計画 (25) 安田	入江稽古 (30) 入江			21:00
30		relaxation (15) 日下		relaxation (15) 安田	relaxation (15) 入江			30
22:00								22:00

◆ダンス(有酸素運動) ♥ヨーガ ♣コンディショニング(筋力) ◆ストレッチング(柔軟性)