



スタジオプログラム

2025.1~

時 間		月	火	水	木	金	土
AM	11:00~ 12:00	ヨガ	I701	脳トレ体操 (10分) ピラティス (30分) 楽々I70 (30分)	ヨガ	ストレッチ バレトン 	インナーシェイプ°(60分) 週替わり(30分) 骨盤調整 (1・3・5週) ポール・ド・ブラ (2・4週)
		松崎	松崎	篠原 (12:10まで)	駒井	永島	石崎 (10:30から)
PM	19:00~ 20:00	ホクシングI70 (30分) 腰痛予防筋トレ ストレッチ(30分)	インナーシェイプ° (45分) らく楽I70 (45分)	ダンバールSTEP	I701	ZUMBA  ZUMBA®	骨盤調整 エクササイズ
		坂本	石崎 (20:30まで)	坂本	高橋	永島	間中