

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	☆セルフ整体 長方形のタオルを 2枚持参してください。 定員:45名		☆《4日》 設楽	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	☆《5日・19日》 ズンバ 《12日・28日》 はじめてエアロ	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名		9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名		9:55~10:40 LMピラティス 設楽 定員:45名	☆《1日・15日》 休講	10:10~10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名	
11:00	10:15~11:00 セルフ整体 たいこ 定員:45名		10:15~11:00 ズンバ 木田 定員:50名	10:15~11:00 LMピラティス 佐藤 定員:20名	10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO 定員:45名		10:15~11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	☆《8日》 コア&ストレッチ 設楽	10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO 定員:45名	☆《28日》 休講	11:00~11:45 オキシジェン 小松 定員:45名		11:15~12:00 RPM 寺島 定員:13名	☆《23日》 LMピラティス 設楽
12:00	11:20~12:05 ヨガ たいこ 定員:45名		11:20~12:05 週替わりレッスン 村岡 定員:45名	11:15~12:00 からだバー 木田 定員:20名	11:20~12:05 ボディステップ MIHO 定員:45名		11:20~12:05 SHAPES 設楽 定員:45名	☆《7日》 ヨガ	11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO 定員:45名	11:15~12:00 ボディステップ MIHO 定員:20名	12:05~12:50 ボディコンバット 小松 定員:50名	☆《7日》 SHIN 豊 古河原	12:20~13:05 ボディコンバット 寺島 定員:45名	☆《23日》 SHAPES 設楽
13:00	12:25~12:55 筋膜リリース 古河原 定員:25名		12:25~13:10 RPM 村岡 定員:13名	☆《4日》 ボディアタック 寺島 《11日》 ボディジャム 佐藤 《18日》 STRENGTH DEVELOPMENT 《25日》 ボディコンバット 定員:45名	12:25~13:10 メガダンス 木田 定員:50名	12:20~13:05 SHIN 豊【HOT】 古河原 定員:20名	12:25~13:25 オキシジェン 麻田 定員:45名		12:25~13:10 ボディジャム 佐藤 定員:45名	☆《7日》 SHIN 豊 古河原	13:10~13:25 Nobility ストレッチ 設楽 定員:46名	☆《1日・15日》 休講	12:20~13:05 ボディアタック 寺島 定員:45名	☆《23日》 休講
14:00	☆《17日》 休講	☆《4日・11日》 寺島												
15:00	☆《3日・24日》 祝日の為 夜のレッスン休講													
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:15~20:00 ボディコンバット 小松 定員:50名	19:00~19:45 ボディバランス 瀬川 定員:20名	19:15~20:15 ボディステップ 寺島 定員:45名	19:30~20:15 デトックスフローヨガ 【ホット】 たいこ 定員:20名	19:00~19:45 ボディバンプ 金山 定員:45名	☆《5日・12日》 外崎	19:15~20:15 ボディアタック 及川 定員:45名	19:15~20:00 LMピラティス 設楽 定員:20名	19:00~19:45 ズンバ 木田 定員:45名	19:30~20:15 アロマリラックスヨガ 【ホット】 たいこ 定員:20名	7日・21日 のみ実施			
20:00	20:20~21:20 ボディジャム 小松 定員:45名		20:35~21:20 ボディアタック 寺島 定員:45名	11日・25日 のみ実施	20:05~20:50 SHAPES 設楽 定員:40名		20:35~21:35 ボディバンプ 外崎 定員:45名	20:25~20:55 ストレッチボール スタッフ 定員:20名	20:05~20:50 週替わりレッスン 木田 定員:45名	☆《7日・28日》 ダンスエアロ 《21日》 メガダンス				
21:00					21:10~21:40 GRIT 及川 定員:45名									
22:00														
23:00														



hacomono

11月バーチャルスタジオスケジュール



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
09:00	9:30~9:55 簡単ストレッチ	9:30~9:50 ポールエクササイズ 下肢編	9:30~9:58 ペルビックストレッチvol.2	9:30~9:53 おはようヨガ	9:30~9:40 心身リセット おはようストレッチ 9:41~10:00 骨盤・背骨ストレッチ	9:30~10:01 ペルビックストレッチvol.1	9:30~9:43 肩こり解消 9:50~10:20 腰痛改善エクササイズ
10:00	10:10~10:40 初級エアロvol.23			10:10~11:09 中上級エアロ	10:15~11:02 骨盤調整・姿勢改善 体幹強化ピラティス		
11:00	10:50~11:20 初級エアロ 11:30~12:25 中級エアロvol.13			11:25~11:39 初級エアロ			11:00~11:45 初級エアロ
12:00	12:40~13:12 初中級ステップ	12:20~12:51 中級エアロ		12:00~12:30 ルームサーキット トレーニング 12:50~13:27 初級ボクシング エクササイズ	12:25~12:42 魅せるお腹トレーニング		12:00~12:51 初中級エアロ
13:00	13:30~14:00 お腹引き締め&ヒップアップ	13:10~13:55 中級ステップ		13:50~14:11 ボディスカルプト (腹筋・ヒップアップ編)	13:00~13:24 HIITトレーニング 13:45~14:11 とことん尻トレーニング		13:00~13:39 中上級エアロ
14:00	14:30~14:50 猫背改善ピラティス	14:15~14:45 お腹のたるみロックオン		14:30~15:06 ペルビックストレッチvol.3	14:30~15:01 リラックスヨガvol.3		14:20~14:59 骨盤・股関節を整える
15:00	15:10~15:34 サーキットトレーニング 体幹安定、お腹引き締め	15:00~15:45 自律神経を整えるヨガ		15:20~15:50 腰痛改善エクササイズ	15:20~15:52 初中級ステップvol.7		15:15~16:00 自律神経を整えるヨガ
16:00	16:00~16:16 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ 16:30~17:15 バーニングファイターvol.11	16:00~16:34 ボクシングエクササイズ		16:25~16:55 サーキットトレーニング	16:10~16:40 下半身ストレッチ&トレーニング		
17:00	17:35~18:05 サーキットトレーニング (全9種目全身筋力UP)			17:00~17:30 優しいストレッチ			
18:00							
19:00	3日、24日 休講	19:00~19:43 初中級ダンスエアロ			19:00~19:45 今夜ぐっすり眠れるヨガ		
20:00	20:20~20:36 夜のルーティン 疲労回復ストレッチ	20:30~20:46 疲労回復ストレッチ					
21:00							



レッスンの詳細や
担当インストラクターについては
こちらから

