

12月 有料スタジオプログラム

会員様・当日橋本接骨院ご利用の方540円
現金会員様・一般の方1,080円

	月	火	水	木	金	土	日
9:50	9:50~10:00	9:50~10:00	9:50~10:00	9:50~10:00	9:50~10:00	9:50~10:00	9:50~10:00
10:00	ラジオ体操DVD	ラジオ体操DVD	ラジオ体操DVD	ラジオ体操DVD	ラジオ体操DVD	ラジオ体操DVD	ラジオ体操DVD
15	10:30~11:30	10:15~11:00	10:15~11:15	10:15~11:15	10:15~11:00	10:15~13:00	
30	★健康体操	リラックスヨガ	エアロ初級	簡単ヨガ	ステップス	サーキット無料	
45	★有料	★定員15名	★定員15名	★定員15名	★定員15名		
11:00	★定員15名	★有料	★有料	★有料	★有料		
15	Cen or Sem	尚子	重原利佳子	サオリ	名倉麻衣		
30	11:35~12:35	11:15~12:00	11:25~12:25	11:25~12:25	11:15~12:00		
45	★ミセス	★初めてヨガ	★子供に自慢	★リズムトレーニング	★ヨガ初級		
12:00	★ストレッチ	★定員15名	★できるようになる	★定員15名	★定員18名		
15	★有料	★有料	★ダンス教室	★有料	★有料		
30	★定員15名	★定員15名	★定員15名	★有料	★有料		
45	Cen or Sem	尚子	★有料	misa	名倉麻衣		
13:00	12:45~13:45		はしもと接骨院				13:00~14:00
15	★ジャズダンス						HIPHOP入門
30	★有料	13:15~14:00					★定員15名
45	★定員15名	★ストレッチ					★有料
14:00	Cen or Sem	★定員15名	14:00~14:45		14:00~15:00		★misa
15		★有料	★インナー	14:15~15:00	★腰痛改善ストレッチ		
30		★がうち	★トレーニング	★ストレッチ	★&トレーニング		15:15~22:30
45		★14:15~15:15	★定員12名	★定員15名	★定員15名		
15:00		★ジャズダンス	★無料	★有料	★有料		
15		★定員15名		★渡辺由香			
30	15:15~20:00	★有料		15:15~16:15	15:15~22:30		
45	★サーキット	★がうち		★はじめて			
16:00	★サーキット		16:30~20:00	★ジャズ・ダンス			★サーキット
15	★(無酸素運動+有酸素運動)			★定員15名			★(無酸素運動+有酸素運動)
30	★無料			★有料			★無料
45				★渡辺由香			
17:00					★サーキット		
15					★(無酸素運動+有酸素運動)		
30					★無料		
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00		18:30~19:30					
15		★ストレッチ60					
30		★定員18名					
45		★有料					
15:00		★重原利佳子					
30							
45							
20:00		19:35~20:35					
15		★HIPHOP初級					
30		★定員15名					
45		★有料					
15:00		★さくら					
30							
45							
21:00	21:00~22:00	20:45~21:45	21:00~22:00				
15	★肩こり改善ストレッチ	★HIPHOP中級	★HIPHOP				
30	★&トレーニング	★定員15名	★定員15名				
45	★定員15名	★有料	★有料				
15:00	★有料	★有料	★有料				
30	★橋本接骨院	★さくら	★anna				
45							
23:00	※サーキット(8機種マシン無酸素運動+ステップ有酸素運動)サーキットは無料です。 ※怪我防止の為、スタジオプログラム開始後の入室はご遠慮下さい。 ※サーキット時間帯に限り入退室はご自由に来れます。入室時はスタッフにお声掛け下さい。						
	※スタジオ整理券は30分前より、配布致します。						

【休 日】

11日(火)13:15~14:00がうち ストレッチ ・ 14:15~15:15 がうち ジャズダンス
14日(金)11:15~12:00名倉麻衣 ヨガ初級

