

【お盆期間 スタジオスケジュール】一部内容に変更あり

	8月11日(火・祝)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)		
9:00						9:00	
9:30		◎9:40～9:50(10分) 肩こり対策ストレッチ			9:35～10:40 パワーヨガ 廣瀬	9:30	
10:00	◎9:40～10:10 (30分) エキサイトバウンド 道具：トランポリン		◎9:45～10:05(20分) リフレッシュヨガ	◎9:45～10:00(15分) カラダ目覚めるストレッチ		10:00	
10:30		10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬				10:30	
11:00	◎10:30～11:15(45分) 美姿勢ヨガ		10:30～11:15 養生気功 Yukiko	◎10:15～11:00(45分) 初中級ダンスエアロ		11:00	
11:30		◎11:15～11:25(10分) 10分ダンスダイエット ラテン			◎11:00～11:30(30分) 初級エアロ	11:30	
12:00	◎11:30～11:40(10分) 筋力トレーニング プランク【初級編】 ◎11:50～12:05(15分) お尻がほぐれる股関節エクササイズ	11:45～12:30 ズンバ® 地野	11:30～12:15 エアロビクス Yukiko	11:15～12:15 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)	◎11:45～12:00(15分) お尻がほぐれる股関節エクササイズ	12:00	
12:30							
13:00	12:15～13:00 ステップエアロ 須田		◎12:45～13:00(15分) ダンスワークアウト	◎12:30～13:30(60分) 波にまどろむオガカヨガ	◎12:30～13:05(35分) 全身ストレッチ	◎12:15～13:00(45分) 初中級ランニングエアロ	12:30
13:30	13:15～14:00 エアロビクス(初級) 名塚	◎13:15～13:45(30分) はじめてステップ 道具：ステップ台					
14:00		◎14:00～14:45(45分) 初級エアロ	◎13:45～14:10(25分) ボールエクササイズ上肢編	13:30～14:30 フラダンス 石原	14:00～15:00 社交ダンス REI	14:00	
14:30	14:15～15:00 エアロビクス(中・上級) 名塚		◎14:30～15:00(30分) 姿勢改善ピラティス				
15:00		◎15:00～15:30(30分) O脚改善ピラティス		◎14:45～15:45(60分) オガカ ヨガ～筋膜リリース～	◎15:15～15:30(15分) 高強度サーキットトレーニングHIIT ※2	15:00	
15:30	15:15～16:00 ボディワークアウト 名塚		◎15:15～15:30(15分) 機能改善トレーニング ※1				15:30
16:00			◎15:45～15:55(10分) ヒート【強度：中】 ※2			◎15:45～16:00(15分) サーキットトレーニング	◎15:45～16:20(35分) キックボクシングエクササイズ
16:30	◎16:15～16:45(30分) シェイプアップエクササイズ	◎16:15～16:45(30分) エキサイトバウンド 道具：トランポリン	◎16:30～16:45(15分) お尻がほぐれる股関節エクササイズ	◎16:00～16:30(30分) ボルドブラ ※4		16:30	
17:00			◎17:00～17:15(15分) ダンスワークアウト	◎16:45～17:05(20分) らくらくピラティス		17:00	
17:30	◎17:30～18:00(30分) 体幹トレーニング	◎17:30～17:55(25分) ボールエクササイズ 上肢編 道具：エクササイズボール	17:30～18:30 ボディメイククラス タスニーム	◎17:30～17:45(15分) ヒート立位編【強度：中】 ※2	◎17:00～17:40(40分) マッスルトレーニング Vol.3	17:30	
18:00					◎18:00～18:15(15分) 肩こり対策ストレッチ	◎18:00～18:15(15分) お尻がほぐれる股関節エクササイズ	18:00
18:30		◎18:15～18:45(30分) サーキットトレーニング					18:30
19:00		◎19:00～19:15(15分) 呼吸を深めるピラティス				19:00	
19:30						19:30	
20:00		◎19:30～20:15(45分) 初級ヒップホップ				20:00	
20:30						20:30	
21:00						21:00	

レッスン名にある一部の用語について	
※1 機能改善トレーニング	膝・腰・股関節の違和感を解消するために、筋肉をほぐしたり、トレーニングを3種類行います。
※2 ヒート・HIIT	負荷の高い運動と短い休憩を繰り返すことで、短時間で高い脂肪燃焼効果や体力アップが期待されるトレーニング法。
※3 ボルドブラ	「バレエ」と「ダンス」の動きを元にしたエクササイズです。ゆったりとした音楽に合わせて肩甲骨まわりや肩回りをたくさん動かして綺麗な姿勢を目指します。