

# スタジオ スケジュール 鹿屋

2020.11月～

月	火	水	木	金	土	日
10:10~10:40 ボディコンディショニング ☆ 白石	10:10~10:40 スマイルリズム体操 ☆ 徳村	10:10~11:40 ハタヨガ初級 ☆ 大久保	10:10~10:40 はじめての太極拳 ☆ 下園	10:10~11:40 YOGA ★ 盛永	10:10~10:40 かんたんエアロ30 ☆ 有村	
10:50~11:50 マットピラティス ★ 白石	10:50~11:50 リフレッシュ3B体操 ☆ 徳村		10:50~11:50 太極拳 中級 ★★ 下園		10:50~11:50 コンディショニング ストレッチ ☆ 有村	
						
13:20~13:50 バラエティトレーニング ☆ 高橋	13:20~13:50 ストレッチーズ ☆ 迫	13:20~13:50 ステップ30 ★ 有村	13:20~14:50 YOGA ★ 盛永	13:20~13:50 青竹ピクス ☆ 堂蘭	13:20~13:50 らくらくエアロ ☆ 小窪	13:20~13:50 ステップエアロ Vr ★ 小窪
14:00~15:00 フラダンス ☆ 小野	14:00~15:00 ピラティス ★ 迫	14:00~15:00 はじめてエアロ ★ 有村		14:00~15:00 リズムックエアロ EX ★ 園田	14:00~15:00 プレピラティス ★ 小窪	14:00~15:00 バランスボールピラティス ☆ ★ 小窪
						<p>星の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ……どなたでも入りやすいクラス</li> <li>★ ……初心者向けのクラス</li> <li>★ ☆ ……初心者向けですが少し運動強度が上がるクラス</li> <li>★★ ……経験者向けの中強度のクラス</li> <li>★★ ☆ ……動きのバリエーションが増え難易度「強」のクラス</li> </ul>
19:00~20:00 YOGA ★ 盛永	19:00~20:00 フラダンス ☆ 小野	19:00~20:00 リズムックエアロ EX ★ 園田	19:00~20:00 リラックスヨガ ★ 白星	19:00~20:00 はじめてエアロ ★ 有村	19:30~20:00 シンプルステップ30 ★ 小窪	
	20:10~21:10 おまかせエアロ ★★★ 有村	20:10~21:10 ハタヨガフロー ★★ 大久保	20:10~21:10 Hip Hopダンス ★ 園田		20:10~21:10 ピラティスフロー ★ 小窪	