

スタジオ スケジュール 始良アスリー 2020.10

月	火	水	木	金	土	日
10:00~10:45 Sintex® Tone ☆ (45分) 小原	10:00~10:30 ストレッチポール☆ 奥野	10:00~11:00 いきいき健康体操 ★ 中村	10:00~10:45 ボディメンテ ☆ (45分) 松本	10:00~10:45 ZUMBA ★★ (45分) 奥野	10:00~11:00 フラダンス ★ 斧淵	 : 始良スタジオ
10:55~11:40 エアロベーシック ★ (45分) 小原	10:40~11:40 脂肪燃烧エアロ ★☆ 奥野	11:10~12:10 YOGA ☆ 池水	11:00~12:00 ラテンエアロ ★★ 松本	11:00~12:00 ピラティス ☆ 奥野	11:10~12:10 ステップI ★☆ 篠原	
13:30~14:30 やさしいヨガ ☆ 池水		12:20~13:05 デトックスヨガ ★ (45分) 池水	11:00~11:30 フットケア☆ 坂上			(土)昼のみ、 開始時刻が、 10分早い設定です
13:30~14:00 骨盤・股関節体操☆ 奥野		13:30~14:00 RITMOS30★★ 小原	13:30~14:00 はじめてステップ★ 坂口			
14:10~15:10 ダンスMIX ★★ 奥野	14:10~15:10 エアロローインパクト ★★ 小原	14:10~15:10 エアロハイロー ★★☆ 坂口	14:10~15:10 ステップI ★☆ 奥野	14:10~15:10 エアロベーシック ★ 東	14:00~15:00 RITMOS ★★ 小原	
					17:00~18:30 Sintex® Reborn ★ 小原	
					19:00~20:00 ボディメイクピラティス ☆ 奥野	19:00~20:00 エアロハイロー ★★☆ 坂口
20:10~21:10 脂肪燃烧エアロ ★☆ 小原	20:10~21:10 笑顔でフラ ★ 篠原	20:10~21:10 RITMOS ★★ 小原	20:10~21:10 ピラティス ☆ 東中川	20:10~21:10 エアロMAX ★★★ 小原	19:20~20:20 セルフコンディショニング ☆ 坂上	