





スタジオ スケジュール 鹿屋

2021.8月～

月	火	水	木	金	土	日
10:10~11:10 ピラティス ☆ 白石	10:10~10:40 ストレッチズ☆ 迫	10:10~11:40 YOGA	10:10~10:40 はじめての太極拳☆ 下園	10:10~11:40 バレエストレッチ	10:10~10:40 かんたんエアロ30☆ 有村	
11:20~11:50 リズムエクササイズ☆ 白石	10:50~11:50 ピラティス ☆ 迫	★ 盛永	10:50~11:50 太極拳 中級 ★★ 下園	☆ 坂元	10:50~11:50 ヨガ イヨニグ 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 スマイルリズム体操☆ 吉岡	13:20~13:50 ステップ30★ 有村	13:20~14:50 YOGA ★	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 はじめてステップ☆ 小窪
14:00~15:00 フラダンス ☆ 小野	14:00~15:00 リフレッシュ3B体操 ☆ 吉岡	14:00~15:00 はじめてエアロ ★ 有村	★ 盛永	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"> ☆ ……どなたでも入りやすいクラス ★ ……初心者向けのクラス ★☆ ……初心者向けですが少し運動強度が上がるクラス ★★ ……経験者向けの中強度のクラス ★★☆ ……動きのバリエーションが増え難易度「強」のクラス
19:00~20:00 YOGA ★ 盛永	19:00~20:00 フラダンス ☆ 藤山	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 Hip Hopダンス ★ 園田		20:10~21:10 ピラティスフロー ★ 小窪	