







スタジオ スケジュール 鹿屋

2022.5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☆ 迫 10:50~11:50 ピラティス ☆ 迫	10:10~11:40 YOGA ★ 盛永	10:10~10:40 はじめての太極拳☆ 下園 10:50~11:50 太極拳 中級 ★★ 下園	10:10~11:40 バレエストレッチ ☆ 坂元	10:10~10:40 かんたんエアロ30☆ 有村 10:50~11:50 ヨガ イヨヨガ 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 ★ 盛永	13:20~13:50 青竹ピクス☆ 堂蘭 14:00~15:00 リズムックエアロEX ★ 園田	13:20~13:50 らくらくエアロ☆ 小窪 14:00~15:00 プレピラティス ★ 小窪	13:20~14:20 ピラティス&ストレッチ ☆ 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				
						星の説明 ☆ ……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		
	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 ★ 小窪	