












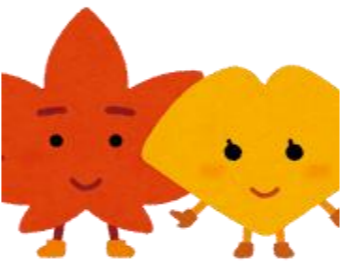













# スタジオ スケジュール 始良アスリー

2023.9～

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 YOGA ☆ 池水 	10:00～10:45 アースヨガ ☆(45分) 内山 	10:00～10:45 ラテンエアロ ★★(45分) 奥野 	10:00～11:00 フラダンス ★ 斧渕	 : 始良校スタジオ
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 	11:10～11:55 デトックスヨガ ★(45分) 池水 	11:00～11:45 ZUMBA ★★(45分) 内山 	11:00～12:00 ピラティス ☆ 奥野 	11:10～12:10 エアロベーシック&ストレッチ ★ 篠原	
13:30～14:30 やさしいヨガ☆ 池水 					12:20～12:50 健康レッスン ☆ 篠原	
13:30～14:00 ステップ30 ★ 奥野		13:30～14:00 RITMOS30 ★★ 小原 		13:40～14:10 健康体操 ☆ 中村	13:30～14:00 機能改善体操 ☆ 奥野	
14:10～15:10 エアロハイロー ★★☆ 奥野	14:10～15:10 エアロローインパクト ★★ 小原 	14:15～15:00 ZUMBA ★★(45分) 中村	14:10～15:10 ダンスMIX ★★ 奥野	14:10～15:10 やさしい太極双扇 ★ 大薄	14:00～15:00 RITMOS ★★ 小原 	
					17:00～18:30 Sintex®Reborn ★(90分) 小原 	
	19:00～20:00 ボディメイクピラティス ★ 奥野		19:00～20:00 エアロベーシック&ストレッチ ★ 篠原		19:00～20:00 太極拳 ★ 大薄	
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 ☆ 鎌田	20:10～21:10 エアロMAX ★★★ 小原 		

第2土曜日のみ  
アスリースタジオ

 : 始良校スタジオ