







スタジオ スケジュール 鹿屋

2023年11月～

月	火	水	木	金	土	日	
10:10~11:10 ピラティス ☆ 白石	10:10~10:40 ほぐしタイム☆ 片岡	10:10~11:40 YOGA ★ 白星	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 ☆ 坂元	10:10~10:40 ストレッチポール 竹之内		
11:20~11:50 リズムエクササイズ☆ 白石	10:50~11:50 YOGA ☆ 片岡		10:50~11:50 太極拳 中級 ★★ 下園		10:50~11:50 コデ イヨニング ストレッチ ☆ 竹之内		
							
13:20~13:50 バラエティレーニング☆ 高橋	13:20~13:50 スマイルリズム体操☆ 吉岡	13:20~13:50 ストレッチ★ 竹之内	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		13:20~14:20 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 リズム体操 ★ 竹之内		14:00~15:00 リズムミックエアロEX ★ 園田	14:00~15:00 プレピラティス ★ 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 フラダンス ☆ 藤山	19:00~20:00 リズムミックエアロ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 ★ 竹之内			
	20:10~21:10 おまかせエアロ ★★☆ 竹之内		20:10~21:10 Hip Hopダンス ★ 園田		20:10~21:10 ピラティス ★ 小窪		