

# スタジオ スケジュール 始良アスリー

2024.5~

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 ★ 斧淵	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">  . 始良スタジオ                 </div>
10:55~11:40 エアロベーシック ★ (45分) 小原	10:40~11:40 脂肪燃焼エアロ ★☆ 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		13:30~14:00 ボール体操☆ 歌津	13:30~14:00 機能改善体操☆ 奥野	13:00~14:00 アースヨガ ☆ 内山
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 ★★☆ 歌津	14:10~15:10 エアロベーシック ★ 奥野	14:10~15:10 やさしい太極双扇 ★ 大薄	14:00~15:00 RITMOS ★★ 小原	
						<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">                     第2土曜日のみ アスリースタジオ                 </div>
	19:00~20:00 ボディメイクピラティス ☆ 奥野		19:00~20:00 笑顔でフラ ★ 篠原		19:00~20:00 太極拳 ★ 大薄	
20:10~21:10 脂肪燃焼エアロ ★☆ 小原	20:10~21:10 アースヨガ ☆ 内山	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	17:00~18:30 Sintex® Reborn ★ (90分) 小原	