

スタジオ スケジュール 鹿屋

2026年2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☆ 秋元	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 バレトン☆ ☆ 秋元		10:50～11:50 太極拳 中級 ★★ 下園		10:50～11:50 ヨガ イヨニグ ストレッチ ☆ 竹之内	
						
13:20～13:50 バリ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	13:20～14:00 楽しいエアロ&リズムダンス Shin	
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	14:10～15:00 リラクゼーションストレッチ ★ Shin	<p>星の説明</p> <p>☆ ……どなたでも 入りやすいクラス</p> <p>★ ……初心者向け のクラス</p> <p>★☆ ……初心者向 けですが少し運動強 度が上がるクラス</p> <p>★★ ……経験者向 けの中強度のクラス</p> <p>★★☆ ……動きの バリエーションが増 え難易度「強」のク ラス</p>
						
	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			