スタジオプログラムタイムスケジュール　2024年6月～

■…リラックス　■…アクティブ　**赤枠**…フィットネススクール(有料)

3Fフィットネス

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	テニスの為のストレッチ 10:00～11:00 滝田				テニス上達のための筋力強化 10：00～11：00 原田			10:00
11:00	テニス上達のための筋力強化 11：15～12：15 原田		骨盤調整ヨガ 11:15～12:15 HIROKO	姿勢矯正 11:15～12:15 岡村		リラックスヨガ 11:30～12:15 伊東		11:00
12:00						テニスの為のストレッチ 12:30～13:30 滝田	アクティブシェイプ 12:30～13:00	12:00
13:00			テニス上達のための筋力強化 13：00～14：00 原田	テニス上達のための筋力強化 13：00～14：00 原田				13:00
14:00		マットピラティス 14:30～15:30 古谷			インナーバランスエクササイズ 14:00～15:00 岡村		ヨガ初級 14:00～14:45 井本	14:00
15:00	ストレッチ 15:45～16:15	ストレッチ 15:45～16:15		ズンバゴールド 15:30～16:15 引野	美姿勢バランス 15:20～16:20 岡村	リラックスヨガ 15:00～15:45 岩下	ヨガ初級 15:00～15:45 井本	15:00
16:00	ストレッチ 16:30～17:00	ストレッチ 16:30～17:00		ズンバ 16:30～17:15 引野		リラックスヨガ 16:00～16:45 岩下		16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00						燃焼HIIT 19:30～20:00		19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00