

9:00	月 スタジオ	火 スタジオ	水 スタジオ	木 スタジオ	金 スタジオ	土 スタジオ	日 スタジオ	9:00
9:30	※6月5日(金) 改定		ストレッチ 9:30~9:45	ストレッチ 9:30~9:45				9:30
10:00								姿勢改善ストレッチ 9:45~10:30 岡田 美由紀
10:30				ヨガ 10:15~11:00 内藤 久美子			骨盤エクササイズ 10:15~11:00 内藤 久美子	10:30
11:00	ヨガ 10:45~11:30 岡村 仁美	ヨガ 10:45~11:30 中山 裕美子					ヨガ 10:45~11:30 新田 万里	11:00
11:30			ヨガ 11:30~12:15 中山 裕美子	ボル・ド・プラ 11:30~12:15 内藤 久美子				11:30
12:00							ボル・ド・プラ 11:30~12:15 内藤 久美子	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30				ヨガ 13:15~14:00 松本 章代	ヨガ 13:15~14:00 松本 章代		ヨガ 13:30~14:15 新田 万里	13:30
14:00	ボールリラックス30 14:00~14:30 スタッフ							14:00
14:30								14:30
15:00			背骨コンディショニング (腰・膝・足ケア) 14:30~15:15 福嶋 真友	セルフリンパケア 14:30~15:15 西田 清美	アロマストレッチ30 14:30~15:00 スタッフ		ボールリラックス30 14:45~15:15 スタッフ	15:00
15:30		ピラティス 15:15~16:00 古澤 真里				背骨コンディショニング (腰・膝・足ケア) 15:00~15:45 西川 雅人		15:30
16:00			背骨コンディショニング (肩こり・首・手ケア) 15:45~16:30 福嶋 真友				ストレッチ 15:45~16:00	16:00
16:30						背骨コンディショニング (肩こり・首・手ケア) 16:15~17:00 西川 雅人		16:30
17:00								17:00
17:30	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">●ご案内●</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> →有料レッスン (フロントにてチケット購入)</p> <p> →無料レッスン</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>【定員】 2メートル以上距離を保つ為、 定員は10名とさせていただきます。</p> <p>【整理券】 入場した方の中から先着でレッスン開始10分前 よりスタジオ前にて整理券をお配りします。</p> <p>【お願い】 レッスン中もマスクをご着用ください 換気の為、レッスン中も扉を開放致します</p> </div> </div> </div>							17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
21:30								スタジオ 月