

# スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土
10:00						
10:30		のびのび ストレッチ	ボール ストレッチ	ウェーブ ストレッチ	のびのび ストレッチ	ボール ストレッチ
11:00						
11:30		初級 エアロ	ラテン エアロ	中級 エアロ	ステップ エアロ	やさしい エアロ
12:00						
12:30	マット サイエンス	キック ボクサ サイズ	ボディ シェイプ エアロ	バレエ エクサ サイズ	はじめて エアロ	ルーシー ダットン
13:00	エアビクス 入門編	リズム ウォーキング	整体 ボールエクササイズ	ステップ エアロ	体質改善 体操	
13:30	ウェーブ ストレッチ	ボール ストレッチ	ゆるめて ストレッチ	ボール ストレッチ	のびのび ストレッチ	
14:00						
14:30						
15:00						
19:00						
19:30	大玉体操	ボール ストレッチ	ソフト ジム	腰痛体操	体質改善 体操	大玉体操
20:00	はじめて エアロ	らくらく シェイプアップ	ダンベル エアロ	かんたん ステップ + 筋力体操	エアビクス 入門編	筋力アップ 体操
20:30	のびのび ストレッチ	水泳泳力 アップ体操	ウェーブ ストレッチ		ボール ストレッチ	のびのび ストレッチ
21:00	中級 エアロ	初級 エアロ	ステップ エアロ	ラテン エアロ	マット サイエンス	
21:30						
22:00						