

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2025年1月～

月曜日	火曜日	金曜日
NEW やさしいストレッチ 10:15～10:45	腰回りのストレスを 軽減するストレッチ 10:15～10:45	全身ストレッチ 10:15～10:45
NEW		
体幹トレーニング 11:15～11:45	バーニングファイターVol.10 11:15～11:45	HIIT-サーキットトレーニング 11:15～11:45
NEW	変更	
バーニングファイターVol.8 12:15～12:45	体幹シェイプアップトレーニング 12:15～12:45	美尻エクササイズ 12:15～12:45
NEW		変更
全身ストレッチ 13:15～13:45	下半身ストレッチ&トレーニング 13:15～13:45	美BODYワークアウトVol.3 全身引き締めトレーニング編② 13:15～13:45
NEW	変更	
リラックスヨガ vol.3 14:15～14:45	美尻エクササイズ 14:15～14:45	
変更		
CARDIO DANCE 30 15:15～15:45	美BODYワークアウトVol.4 とことんお尻トレーニング編 15:15～15:45	
変更	変更	
姿勢改善エクササイズ 16:15～16:45	やさしいストレッチ 16:15～16:45	
変更		
リラックスヨガ vol.3 17:15～17:45		
変更		
ルームサーキットトレーニングVol.2 18:15～18:45		
変更		
美BODYワークアウトVol.4 とことんお尻トレーニング編 19:15～19:45		
変更		
体幹シェイプアップトレーニング 20:15～20:45		
変更		
バーニングファイターVol.7 21:15～21:45		

- HF24 BOXよる映像でのレッスンです。
- 祝日は18時までには終了するプログラムを実施致します。
- 定員:15名(先着順)
- レッスン開始15分前から入場頂けます。
- 床の黒いマークを目安に、ご自身の場所をお取りください。