

# スタジオB プログラムタイムスケジュール 2025年3月～

月曜日	火曜日	金曜日
<b>変更</b> 腰回りのストレスを軽減するストレッチ 10:15～10:45	<b>変更</b> やさしいストレッチ 10:15～10:45	<b>変更</b> 全身ストレッチ 10:15～10:45
<b>変更</b>		
美尻エクササイズ 11:15～11:45	バーニングファイターVol.1 11:15～11:45	HIIT-サーキットトレーニング 11:15～11:45
<b>変更</b>	<b>変更</b>	
バーニングファイターVol.10 12:15～12:45	下半身ストレッチ&トレーニング 12:15～12:45	美尻エクササイズ 12:15～12:45
	<b>変更</b>	<b>変更</b>
全身ストレッチ 13:15～13:45	初中級ダンスエアロVol.1 13:15～13:45	バーニングファイターVol.8 13:15～13:45
<b>変更</b>	<b>変更</b>	
ルームサーキットトレーニングVol.12 14:15～14:45	バーニングファイターVol.7 14:15～14:45	
<b>変更</b>		
バーニングファイターVol.8 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	
<b>変更</b>	<b>変更</b>	
リラックスヨガVol.3 16:15～16:45	全身ワークアウト 16:15～16:45	
<b>変更</b>		
やさしいストレッチ 17:15～17:45		
<b>変更</b>		
ラテン・シェイプダンス Vol.1 18:15～18:45		
<b>変更</b>		
癒やしのOdaka Flow 19:15～19:45		
<b>変更</b>		
下半身ストレッチ&トレーニング 20:15～20:45		
<b>変更</b>		
HIIT-サーキットトレーニング 21:15～21:45		
		<p>●HF24 BOXによる映像でのレッスンです。</p> <p>●祝日は18時までに終了するプログラムを実施致します。</p> <p>●定員:15名(先着順)</p> <p>●レッスン開始15分前から入場頂けます。</p> <p>●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。</p>