

# スタジオB プログラムタイムスケジュール 2025年5月

月曜日	火曜日	金曜日
<b>変更</b> 全身ストレッチ 10:15～10:45	<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 10:30～11:00
<b>変更</b>	<b>変更</b>	<b>変更</b>
いきいき体操【脳活2】 11:15～11:26	バーニングファイターVol.7 11:15～11:45	<b>変更</b> HIIT-サーキットトレーニング 11:30～12:00
<b>変更</b>	<b>変更</b>	<b>変更</b>
バーニングファイターVol.8 12:15～12:45	いきいき体操【脳活編 1】 12:15～12:29	<b>変更</b> 美尻エクササイズ 12:30～13:00
<b>変更</b>	<b>変更</b>	<b>変更</b>
やさしいストレッチ 13:15～13:45	初中級ダンスエアロVol.4 13:15～13:45	<b>変更</b> バーニングファイターVol.10 13:30～14:00
<b>変更</b>	<b>変更</b>	
初中級ダンスエアロVol.1 14:15～14:45	バーニングファイターVol.8 14:15～14:45	
<b>変更</b>		
バーニングファイターVol.10 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>	
ダイエットエクササイズ 16:15～16:31	体の歪みを整えるプレトレーニング 16:15～16:35	
<b>変更</b>		
体引きあがる細長くなるストレッチ 17:15～17:40		
<b>変更</b>		
体の歪みを整えるプレトレーニング 18:15～18:35		
<b>変更</b>		
二の腕・背中スッキリピラティス 19:15～19:30		
<b>変更</b>		
Beauty Building 美ツイストストレッチ【長編】 20:15～20:40		
<b>変更</b>		
バーニングファイターVol.3 21:15～21:38		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●HF24 BOXによる映像でのレッスンです。</li> <li>●祝日は18時までに終了するプログラムを実施致します。</li> <li>●定員：15名(先着順)</li> <li>●レッスン開始15分前から入場頂けます。</li> <li>●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。</li> </ul>