

# スタジオB プログラムタイムスケジュール 2025年7月～

月曜日	火曜日	金曜日
<b>変更</b> 簡単ストレッチ 10:15～10:45	<b>変更</b> 優しいストレッチ 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 10:30～11:00
<b>変更</b>	<b>変更</b>	
ポルドブラ 11:15～11:47	バーニングファイターVol.10 11:15～11:45	<b>変更</b> HIIT-サーキットトレーニング 11:30～12:00 ↑5月～6月実施内容とは異なります。
<b>変更</b>	<b>変更</b>	<b>変更</b>
バーニングファイターVol.7 12:15～12:45	ポルドブラ 12:15～12:47	シェイプアップエクササイズ 12:30～13:00
<b>変更</b>	<b>変更</b>	<b>変更</b>
腰回りのストレスを 軽減するストレッチ 13:15～13:45	呼吸を深めるピラティス 13:15～13:30	バーニングファイターVol.8 13:30～14:00
<b>変更</b>	<b>変更</b>	
簡化24式太極拳 14:15～14:45	バーニングファイターVol.7 14:15～14:45	
<b>変更</b>	<b>変更</b>	
バーニングファイターVol.8 15:15～15:45	シェイプアップエクササイズ 15:15～15:45	
<b>変更</b>	<b>変更</b>	
簡単カンフーエクササイズ Vol.3 16:15～16:45	ラテンシェイプダンス Vol.2 16:15～16:37	
<b>変更</b>		
体の歪みを整えるプレトレーニング 17:15～17:35		
<b>変更</b>		
ダンスエクササイズ:お腹周りシェイプアップ 18:15～18:34		
<b>変更</b>		
シェイプアップエクササイズ 19:15～19:45		
<b>変更</b>		
ダイエットエクササイズ 20:15～20:31		
<b>変更</b>		
サーキットトレーニング 21:15～21:45		

●HF24 BOXによる映像でのレッスンです。

●祝日は18時までに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。