

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
変更 簡単ストレッチ 10:15～10:40	変更 優しいストレッチ 10:15～10:45	変更
変更	変更	腰回りのストレスを 軽減するストレッチ 10:30～11:00
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	変更
変更	変更	HIIT 11:30～11:55
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	変更
変更	変更	シェイプアップエクササイズ 12:30～13:00
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	変更
変更	変更	バーニングファイターVol.8 13:30～14:00
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	
変更	変更	
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	
変更	変更	
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	
変更		
体の歪みを整えるプレトレーニング 17:15～17:35		
変更		
ダンスエクササイズ:お腹周りシェイプアップ 18:15～18:34		
変更		
シェイプアップエクササイズ 19:15～19:45		
変更		
ダイエットエクササイズ 20:15～20:31		
変更		
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。