

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2025年10月～

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日
		変更 簡化24式太極拳 9:30～9:57	
腰回りのストレスを軽減するストレッチ 10:15～10:45	簡単ストレッチ 10:15～10:40		変更 優しいストレッチ 10:30～11:00
シェイプアップエクササイズ 11:15～11:45	バーニングファイター 11:15～11:45		HIIT 11:30～11:55
バーニングファイターVol.8 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
初中級エアロ 13:15～13:45	呼吸を深めるピラティス 13:15～13:30		変更 簡化24式太極拳 13:30～13:57
簡化24式太極拳 14:15～14:45	ラテンシェイプダンス Vol.3 14:15～14:38		
バーニングファイターVol.10 15:15～15:45	シェイプアップエクササイズ 15:15～15:45		
ダンスエクササイズ:お腹周りシェイプアップ 16:15～16:34	やさしいストレッチ 16:15～16:45		
全身ストレッチ 17:15～17:45			
ダイエットエクササイズ 18:15～18:30			
猫背改善ピラティス 19:15～19:45			
バーニングファイター 20:15～20:45			
やさしいストレッチ 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。