

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2025年11月～

月曜日	火曜日	金曜日
変更 優しいストレッチ 10:15～10:45	変更 腰回りのストレスを 軽減するストレッチ 10:15～10:45	変更 簡単ストレッチ 10:30～10:55
変更	変更	
サーキットトレーニング 11:15～11:45	バーニングファイターVol.8 11:15～11:45	HIIT 11:30～11:55
変更		
バーニングファイターVol.10 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
	変更	バーニングファイターVol.7 13:30～14:00
簡化24式太極拳 14:15～14:45	HIIT-サーキットトレーニング 14:15～14:45	
変更		
バーニングファイターVol.7 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	
二の腕・背中スッキリピラティス 16:15～16:30	優しいストレッチ 16:15～16:45	
変更		
やさしいストレッチ 17:15～17:45		
ダイエットエクササイズ 18:15～18:30		
変更		
コアトレピラティス 19:15～19:30		
変更		
バーニングファイターVol.7 20:15～20:45		
変更		
優しいストレッチ 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。