

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2026年1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 腰回りのストレスを軽減するストレッチ 10:30～11:00
変更	変更	
呼吸を深めるピラティス 11:15～11:30	バーニングファイターVol.10 11:15～11:45	HIIT 11:30～11:55
変更		変更
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	姿勢改善ピラティス 12:30～13:00
変更	変更	変更
初中級エアロ（前回と異なる内容です） 13:15～13:48	猫背改善ピラティス 13:15～13:35	バーニングファイターVol.8 13:30～14:00
	変更	変更
簡化24式太極拳 14:15～14:45	初級エアロVol.5 14:15～14:47	中級エアロ 14:30～15:02
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	20分ダンスダイエットVol.1【HIPHOP&レゲトン】 15:30～15:52
変更	変更	変更
美BODYワークアウトVol.3 全身引き締めトレーニング編② 16:15～16:42	疲労回復 湯あがりストレッチ 16:15～16:31	トレーニング後の静的ストレッチ 16:30～16:48
変更	変更	
疲労解消マッサージ 17:15～17:34	女性の為のストレッチ - 骨盤底筋編 - 17:15～17:35	
変更		
準備運動ストレッチ 18:15～18:35		
変更		
HIIT 19:15～19:40		
変更		
初級エアロ Vol.23 20:15～20:45		
変更		
夜のルーティン 疲労回復ストレッチ 21:15～21:31		
		<p>●HF24 BOXによる映像でのレッスンです。</p> <p>●祝日は18時までに終了するプログラムを実施致します。</p> <p>●定員：15名（先着順）</p> <p>●レッスン開始15分前から入場頂けます。</p> <p>●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。</p>