

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 呼吸を深めるピラティス 11:15～11:30	変更 バーニングファイターVol.10 11:15～11:45	HIIT 11:30～11:55
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	変更 姿勢改善ピラティス 12:30～13:00
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	変更 バーニングファイターVol.8 13:30～14:00
変更 簡化24式太極拳 14:15～14:45	初級エアロVol.5 14:15～14:47	変更 中級エアロ 14:30～15:02
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 20分ダンスマディエットVol.1【HIPHOP&レゲトン】 15:30～15:52
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 湯あがリストレッチ 16:15～16:31	変更 トレーニング後の静的ストレッチ 16:30～16:48
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	●HF24 BOXによる映像でのレッスンで す。
変更 準備運動ストレッチ 18:15～18:35		●祝日は18時までに終了するプログラ ムを実施致します。
変更 HIIT 19:15～19:40		●定員:15名(先着順)
変更 初級エアロ Vol.23 20:15～20:45		●レッスン開始15分前から入場頂けま す。
変更 夜のルーティン 疲労回復ストレッチ 21:15～21:31		●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。