

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2026年3月9日～

月曜日	火曜日	金曜日
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 10:15～10:40	
変更	変更	変更 優しいストレッチ 10:30～11:00
ピラティス【ウェストくびれ編】 11:15～11:34	バーニングファイターVol.7 11:15～11:45	変更
変更	変更	HIIT-サーキットトレーニング- 11:30～12:01
バーニングファイターVol.8 12:15～12:45	ポルドブラVol.2 12:15～12:48	変更
変更	変更	呼吸を深めるピラティス 12:30～12:45
中級エアロ 13:15～13:46	二の腕・背中スッキリピラティス 13:15～13:30	変更
	変更	バーニングファイターVol.10 13:30～14:00
簡化24式太極拳 14:15～14:42	はじめてエアロVol.6 14:15～14:48	変更
変更	変更	初中級エアロ 14:30～14:57
バーニングファイターVol.10 15:15～15:45	サーキットトレーニング 15:15～15:45	
	変更	20分ダンスダイエットVol.1 [HIPHOP&レグトン] 15:30～15:52
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	ピラティスの基本動作 16:15～16:32	
		トレーニング後の静的ストレッチ 16:30～16:48
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	
準備運動ストレッチ 18:15～18:35		
変更		●HF24 BOXによる映像でのレッスンです。
リラックスヨガVol.3 19:15～19:47		●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		●定員:15名(先着順)
姿勢改善ピラティス 20:15～20:45		●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。
夜のルーティン 疲労回復ストレッチ 21:15～21:31		