

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2026年4月7日～

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 金曜日 |
|---|----------------------------------|----------------------------------|--|
| 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 | | 優しいストレッチ 10:30～11:00 |
| | | NEW | |
| ピラティス【ウエストくびれ編】 11:15～11:34 | バーニングファイターVol.7 11:15～11:45 | 姿勢改善エクササイズ 11:15～11:44 | HIIT-サーキットトレーニング- 11:30～12:01 |
| | | NEW | |
| 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 | 初級エアロ 12:15～12:45 | 呼吸を深めるピラティス 12:30～12:45 |
| | | NEW | |
| 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 | ルームサーキットトレーニング 13:15～13:47 | バーニングファイターVol.10 13:30～14:00 |
| | | NEW | |
| 簡化24式太極拳 14:15～14:42 | はじめてエアロVol.6 14:15～14:48 | バーニングファイターVol.8 14:15～14:45 | 初中級エアロ 14:30～14:57 |
| | | NEW | |
| 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 | らくらくピラティス 15:15～15:37 | 20分ダンスダイエットVol.1 【HIPHOP&レゲトン】 15:30～15:52 |
| | 変更 | NEW | |
| 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 | 女性の為のストレッチ-骨盤底筋編- 16:15～16:35 | 全身ストレッチ 16:15～16:44 | トレーニング後の静的ストレッチ 16:30～16:48 |
| | | NEW | |
| 疲労解消マッサージ 17:15～17:34 | | おやすみ前の疲労回復ヨガ 17:15～17:39 | |
| | | NEW | |
| 準備運動ストレッチ 18:15～18:35 | | やさしいストレッチ 18:15～18:45 | |
| | | NEW | |
| リラックスヨガVol.3 19:15～19:47 | | ピラティスVol.4 19:15～19:39 | ●HF24 BOXによる映像でのレッスンです。 |
| | | NEW | ●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。 |
| 姿勢改善ピラティス 20:15～20:45 | | バーニングファイターVol.10 20:15～20:45 | ●定員:15名(先着順) |
| | | NEW | ●レッスン開始15分前から入場頂けます。 |
| 夜のルーティン 疲労回復ストレッチ 21:15～21:31 | | 呼吸がしやすい身体へ導くストレッチ 21:15～21:38 | ●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。 |