

# スタジオB プログラムタイムスケジュール 2026年5月11日～

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日
優しいストレッチ 変更 10:15～10:45	腰回りのストレスを軽減するストレッチ 変更 10:15～10:45		変更 簡単ストレッチ 10:20～10:45
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.8 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
変更	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	初級エアロ 12:15～12:45	変更 簡化24式太極拳 12:30～12:57
変更	変更		
初級エアロ 13:15～13:46	ピラティス[ウエストくびれ編] 13:15～13:34	ルームサーキットトレーニング 13:15～13:47	変更 バーニングファイターVol.7 13:30～14:00
	変更		
簡化24式太極拳 14:15～14:42	簡化24式太極拳 14:15～14:42	バーニングファイターVol.8 14:15～14:45	変更 はじめてエアロ 14:30～15:03
変更			
バーニングファイターVol.7 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		
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	背骨ストレッチ 16:15～16:43	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
変更			
ヨガ:入門編 17:15～17:45		おやすみ前の疲労回復ヨガ 17:15～17:39	
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	
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。
			●祝日は18時までに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)
			●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。