

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2026年7月～

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日
背骨ストレッチ 変更 10:15～10:44	全身ストレッチ 変更 10:15～10:44		変更 やさしいストレッチ 10:20～10:50
変更	変更	変更	
ポルドブラ 11:15～11:47	バーニングファイターVol.10 11:15～11:45	ヨガ:入門編 11:15～11:45	変更 CARDIO WORKOUT 20 11:30～11:54
変更	変更	変更	
バーニングファイターVol.7 12:15～12:44	ポルドブラ Vol.2 12:15～12:48	サーキットトレーニング:上半身 12:15～12:36	簡化24式太極拳 12:30～12:57
変更	変更	変更	
初級エアロ Vol.23 13:15～13:45	ピラティス:入門編 13:15～13:44	バーニングファイターVol.5[空手編] 13:15～13:36	変更 バーニングファイターVol.8 13:30～13:59
		変更	
簡化24式太極拳 14:15～14:42	簡化24式太極拳 14:15～14:42	初級エアロ 14:15～14:42	変更 初級エアロ 14:30～15:01
変更	変更	変更	
バーニングファイターVol.8 15:15～15:45	サーキットトレーニング 15:15～15:45 5月～6月と異なる内容です。	簡単カンフーエクササイズ Vol.2 15:15～15:46	変更 自重筋力トレーニング(胸&二の腕) 15:30～15:46
変更	変更	変更	
自重筋力トレーニング (お腹&お尻編) 16:15～16:42	体引きあがる細長くなるストレッチ 16:15～16:39	モナリザ・エクササイズ 【セルフリンバマッサージ編】 16:15～16:39	変更 腰回りのストレスを軽減するストレッチ 16:30～17:00
変更		変更	
呼吸がしやすい身体へ導くストレッチ 17:15～17:38		コアトレピラティス 17:15～17:30	NEW 膝痛コンディショニング 17:30～17:52
変更		変更	
ヒップアップエクササイズ 18:15～18:47		優しいストレッチ 18:15～18:45	NEW 体の歪みを整えるプレトレーニング 18:30～18:50
変更		変更	
ポルドブラ Vol.2 19:15～19:48		ダンスワークアウト 19:15～19:32	●HF24 BOXによる映像を投影したレッスンです。
変更		変更	●祝日は18時までにて終了するプログラムを実施いたします。
CARDIO WORKOUT 20 20:15～20:39		HIIT 20:15～20:40	●定員:15名(先着順)
変更		変更	●レッスン開始15分前から入場頂けます。
トレーニング後の静的ストレッチ 21:15～21:33		おやすみ前の疲労回復ヨガ 21:15～21:40	●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。