

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2026年10月～

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 変更 10:15～10:45	全身ストレッチ 変更 10:15～10:49		やさしいストレッチ 10:20～10:50
変更	変更		
ポルドブラ Vol.2 11:15～11:48	バーニングファイターVol.7 11:15～11:44	ヨガ:入門編 11:15～11:45	CARDIO WORKOUT 20 11:30～11:54
変更	変更	変更	変更
バーニングファイターVol.8 12:15～12:44	ポルドブラ 12:15～12:47	CARDIO WORKOUT 20 12:15～12:37	0脚改善ピラティス 12:30～13:02
変更	変更	変更	変更
入門エアロVol.3 13:15～13:46	30分で目覚める! モテ尻ピラティス 13:15～13:45	バーニングファイターVol.7 13:15～13:44	バーニングファイターVol.10 13:30～14:00
	変更	変更	変更
簡化24式太極拳 14:15～14:42	初級エアロ 14:15～14:46	初級エアロ Vol.23 14:15～14:45	燃焼エアロVol.1 14:30～15:03
変更	変更	変更	変更
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	簡単カンフーエクササイズ Vol.3 15:15～15:45	20分ダンスダイエットVol.1 【HIPHOP&レグトン】 15:30～15:52
変更	7月～9月と異なるインストラクターです。		
自重筋力トレーニング(胸&二の腕) 16:15～16:30	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 【セルフリンパマッサージ編】 16:15～16:39	腰回りのストレスを軽減するストレッチ 16:30～17:00
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	変更
		変更	疲労解消マッサージ 17:30～17:49
ヒップアップエクササイズ 18:15～18:47		優しいストレッチ 18:15～18:46	変更
変更		変更	お尻がほぐれる股関節エクササイズ 18:30～18:47
ヨガ:入門編 19:15～19:45		バーニングファイターVol.3 19:15～19:38	●HF24 BOXIによる映像を投影したレッスンです。
			●祝日は18時までには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。
バーニングファイターVol.1 21:15～21:44		ピラティス:入門編 21:15～21:44	●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。
NEW		NEW	
おやすみ前のタイ古式マッサージ&ストレッチ 22:00～22:18		疲労回復 湯あがりストレッチ 22:00～22:17	