

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2025年2月～

月曜日	火曜日	金曜日
やさしいストレッチ 10:15～10:45	変更 全身ストレッチ 10:15～10:45	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	
体幹トレーニング 11:15～11:45	バーニングファイターVol.1 11:15～11:45	HIIT-サーキットトレーニング 11:15～11:45
バーニングファイターVol.8 12:15～12:45	体幹シェイプアップトレーニング 12:15～12:45	美尻エクササイズ 12:15～12:45
全身ストレッチ 13:15～13:45	下半身ストレッチ&トレーニング 13:15～13:45	美BODYワークアウトVol.3 全身引き締めトレーニング編② 13:15～13:45
リラックスヨガ vol.3 14:15～14:45	美尻エクササイズ 14:15～14:45	
CARDIO DANCE 30 15:15～15:45	美BODYワークアウトVol.4 とことんお尻トレーニング編 15:15～15:45	
姿勢改善エクササイズ 16:15～16:45	やさしいストレッチ 16:15～16:45	
リラックスヨガ vol.3 17:15～17:45		
ルームサーキットトレーニングVol.2 18:15～18:45		
美BODYワークアウトVol.4 とことんお尻トレーニング編 19:15～19:45		
体幹シェイプアップトレーニング 20:15～20:45		
バーニングファイターVol.7 21:15～21:45		
		<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●定員:15名(先着順) ●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。