

# スタジオB プログラムタイムスケジュール 2024年12月～

月曜日	火曜日	金曜日
	<b>変更</b> 腰回りのストレスを 軽減するストレッチ 10:15～10:45	<b>変更</b> 全身ストレッチ 10:15～10:45
	<b>変更</b>	<b>変更</b>
	バーニングファイターVol.10 11:15～11:45	HIIT-サーキットトレーニング 11:15～11:45
	<b>変更</b>	
	リラックスヨガ vol.3 12:15～12:45	美尻エクササイズ 12:15～12:45
		<b>変更</b>
	下半身ストレッチ&トレーニング 13:15～13:45	美脚ヨガ 13:15～13:45
	<b>変更</b>	
	初中級ダンスエアロVol.4 14:15～14:45	
<b>変更</b>		
簡化24式太極拳 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	
<b>変更</b>	<b>変更</b>	
美脚ヨガ 16:15～16:45	サーキットトレーニング 16:15～16:45	
全身ストレッチ 17:15～17:45		
<b>変更</b>		
下半身ストレッチ&トレーニング 18:15～18:45		
<b>変更</b>		
体幹トレーニング 19:15～19:45		
<b>変更</b>		
HIIT-サーキットトレーニング 20:15～20:45		
<b>変更</b>		
やさしいストレッチ 21:15～21:45		

- HF24 BOX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。