

10月無料

+夜レッスン追加

2024年10月スタート

スタジオ映像レッスンスケジュール

ご希望にお応えて、
10月利用料は無料です!!

マシンカウンターで
当日参加受付します。

※本プログラムは12月以降、
月額利用料1,100円(税込)が必要です。

フロントにてお申し込みください。

■参加時の注意事項

- ①10月度の各プログラムの定員は10名とさせていただきます。(10月は当日参加受付いたします)
- ②スタジオ前にて利用カードを提出してください。終了後お持ち帰りください。(11月より)
- ③開始3分前には、第2スタジオ内に集合してください。
- ④午後のバーニングファイターは、毎週Noが変更されます。
- ※1週目vol.4(41分)・2週目vol.6(38分)・3週目vol.2(36分)・4.5週目vol.8(28分)と変動いたします。
- ⑤11月以降のプログラムは10月中旬頃にご案内いたします
- ※週間スケジュールは下段のQRコードで確認してください。スケジュール用紙配布はございません。

月曜日		火曜日	
10:16 ~ 10:35	 <p>ストレッチのプロ直伝! 上半身ストレッチ 肩コリ・首コリ解消! 10分</p> <p>肩コリ・首コリ解消! 10分</p> <p>肩コリ・首コリ解消! 10分</p>	10:16 ~ 10:45	 <p>起床後・就寝前のストレッチ 心身10分リセット おはようストレッチ</p> <p>おはようストレッチ</p>
	<p>肩コリ・首コリ解消! 10分</p> <p>肩コリ・首コリ解消! 10分</p> <p>肩コリ・首コリ解消! 10分</p>		<p>おはようストレッチ</p> <p>おはようストレッチ</p>
	 <p>8分でできる! 腰痛対策 8分でスッキリ腰痛対策ストレッチ</p> <p>8分でスッキリ腰痛対策ストレッチ</p>		 <p>おはようストレッチ 肩背中の凝りスッキリ解消 20分 骨盤・背骨ストレッチ</p> <p>骨盤・背骨ストレッチ</p>
	<p>腰痛対策ストレッチ</p> <p>腰痛対策ストレッチ</p>		<p>おはようストレッチ</p> <p>おはようストレッチ</p>
11:31 ~ 12:29	 <p>肩こりや腰痛を改善して 姿勢を美しく! 60分 元宝塚歌劇団娘役直伝 姿勢美人ヨガ</p> <p>姿勢美人ヨガ</p>	11:31 ~ 12:31	 <p>60分 ウエストが細くなるヨガ 超体幹強化! インナーシェイプヨガ</p> <p>インナーシェイプヨガ</p>
	<p>姿勢美人ヨガ</p> <p>姿勢美人ヨガ</p>		<p>インナーシェイプヨガ</p> <p>インナーシェイプヨガ</p>
	 <p>激ヤセ! 40分 格闘技エクササイズ 超ダイエット効果! バーニングファイター Vol.4</p> <p>バーニングファイター Vol.4</p>		 <p>激ヤセ! 40分 格闘技エクササイズ 超ダイエット効果! バーニングファイター Vol.4</p> <p>バーニングファイター Vol.4</p>
	<p>バーニングファイター-Vol.4</p> <p>バーニングファイター-Vol.4</p>		<p>バーニングファイター-Vol.4</p> <p>バーニングファイター-Vol.4</p>
14:16 ~ 14:57	 <p>骨盤調整 美しい姿勢を保つ体作り 姿勢改善 体幹強化 45分 【STAAART長年】ピラティス</p> <p>【STAAART提供】ピラティス</p>	14:16 ~ 14:57	 <p>50分 基礎代謝アップ 初心者OK! ピラティス Vol.2</p> <p>ピラティスVol.2</p>
	<p>【STAAART提供】ピラティス</p> <p>【STAAART提供】ピラティス</p>		<p>ピラティスVol.2</p> <p>ピラティスVol.2</p>
	 <p>目覚めのストレッチ 15分 朝のルーティン</p> <p>朝のルーティン</p>		 <p>血流UP 10分 体ぽかぽか 冷え解消 簡単☆むくみサヨナラエクササイズ</p> <p>簡単☆むくみサヨナラエクササイズ</p>
	<p>朝のルーティン</p> <p>朝のルーティン</p>		<p>簡単☆むくみサヨナラエクササイズ</p> <p>簡単☆むくみサヨナラエクササイズ</p>
11:31 ~ 12:11	 <p>魅せる後ろ姿ヨガ! 初心者OK! 40分 スタイルアップヨガ</p> <p>スタイルアップヨガ</p>	11:31 ~ 12:15	 <p>くびれを45分つくるヨガ お腹まわりスッキリ くびれ美人ヨガ</p> <p>くびれ美人ヨガ</p>
	<p>スタイルアップヨガ</p> <p>スタイルアップヨガ</p>		<p>くびれ美人ヨガ</p> <p>くびれ美人ヨガ</p>
14:16 ~ 14:57	 <p>激ヤセ! 40分 格闘技エクササイズ 超ダイエット効果! バーニングファイター Vol.4</p> <p>バーニングファイター Vol.4</p>	14:16 ~ 14:57	 <p>激ヤセ! 40分 格闘技エクササイズ 超ダイエット効果! バーニングファイター Vol.4</p> <p>バーニングファイター Vol.4</p>
	<p>バーニングファイター-Vol.4</p> <p>バーニングファイター-Vol.4</p>		<p>バーニングファイター-Vol.4</p> <p>バーニングファイター-Vol.4</p>
20:40 ~ 21:36	 <p>極上癒しヨガ 心身を整える リラックスヨガ Vol.2</p> <p>リラックスヨガ Vol.2</p>	21:40 ~ 22:19	 <p>肩こりお腹・腰痛・姿勢・血流・むくみ・美脚 骨盤股関節を整える 整えて不調改善!! 簡単セルフケア 40分</p> <p>骨盤・股関節を整える</p>
	<p>リラックスヨガ</p> <p>リラックスヨガ</p>		<p>骨盤・股関節を整える</p> <p>骨盤・股関節を整える</p>



■QRコードにて週間プログラムを確認してください。

ウェルネス新庄 ☎0745-69-9303