

スタジオB プログラムタイムスケジュール 2025年9月～

月曜日	火曜日	金曜日
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 簡単ストレッチ 10:15～10:40	変更
変更	変更	優しいストレッチ 10:15～10:45
シェイプアップエクササイズ 11:15～11:45	バーニングファイターVol.7 11:15～11:45	HIIT 11:30～11:55
変更		
バーニングファイターVol.8 12:15～12:45	ポルドブラ 12:15～12:47	シェイプアップエクササイズ 12:30～13:00
変更		
初中級エアロ 13:15～13:45	呼吸を深めるピラティス 13:15～13:30	変更
	変更	バーニングファイターVol.10 13:30～14:00
簡化24式太極拳 14:15～14:45	ラテンシェイプダンス Vol.3 14:15～14:38	
変更		
バーニングファイターVol.10 15:15～15:45	シェイプアップエクササイズ 15:15～15:45	
変更	変更	
ダンスエクササイズ:お腹周りシェイプアップ 16:15～16:34	やさしいストレッチ 16:15～16:45	
変更		
全身ストレッチ 17:15～17:45		
変更		
ダイエットエクササイズ 18:15～18:30		
変更		
猫背改善ピラティス 19:15～19:45		
変更		
バーニングファイターVol.7 20:15～20:45		
変更		
やさしいストレッチ 21:15～21:45		
		●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。