

2022年2月～

パワープレート&スタジオ スケジュール

月		火		水	
パワープレート	ヨガ	パワープレート	ヨガ	パワープレート	ヨガ
9:00	全身筋トレ	9:00	コアトレ	9:00	脚トレ
9:25	ストレッチ	9:25	全身筋トレ	9:25	コアトレ
9:50	脚トレ	9:50	ストレッチ	9:50	体幹バランス
10:15	コアトレ	10:15	脚トレ	10:15	全身筋トレ
10:40	全身筋トレ	10:40	体幹バランス	10:40	コアトレ
11:05	やさしい筋トレ	11:05	グラトレ	11:05	脚トレ
11:30	コアトレ			11:30	ストレッチ
11:55	脚トレ	11:55	全身筋トレ	11:55	全身筋トレ
12:20	体幹バランス	12:20	コアトレ	12:20	燃えトレ
12:45	ポールストレッチ	12:45	脚トレ	12:45	ボディメイク
		13:10	燃えトレ		
クローズ		クローズ		13:30～14:30 グラビティヨガ	クローズ
15:00	ボディメイク	15:00	やさしい筋トレ	15:00	脚トレ
		15:25	全身筋トレ	15:25	コアトレ
15:50	コアトレ	15:50	脚トレ	15:50	やさしい筋トレ
16:15	脚トレ	16:15	ストレッチ	16:15	燃えトレ
16:40	やさしい筋トレ	16:40	全身筋トレ	16:40	ポールストレッチ
17:05	全身筋トレ	17:05	コアトレ		
17:30	体幹バランス	17:30	脚トレ	17:30	コアトレ
18:00	ストレッチ	18:10	ボディシェイプ	18:00	体幹バランス
18:25	脚トレ			18:25	全身筋トレ

10:00～11:00
パーソナルヨガ11:15～11:45
ゆるグラビティ12:00～12:30
肩楽ヨガ12:45～13:45
パーソナルヨガ15:15～16:15
パーソナルヨガ16:30～17:30
パーソナルヨガ17:40～18:40
パーソナルヨガ

金		土		日			
パワープレート		ヨガ		パワープレート		ヨガ	
9:00	ストレッチ		9:05	週末グラトレ	9:05	ポールストレッチ	
9:25	脚トレ	9:30~10:30 パーソナルヨガ	9:50	全身筋トレ	10:00~10:30 メンズヨガ	9:50	コアトレ
9:50	コアトレ		10:15	コアトレ		10:15	ストレッチ
10:15	脚トレ		10:40	燃えトレ		10:40	全身筋トレ
10:40	全身筋トレ	10:45~11:15 ゆるグラビティ	11:05	ボディメイク	11:00~12:00 立位+グラビティ	11:05	ボディシェイプ
11:05	やさしい筋トレ		11:55	ストレッチ		11:55	脚トレ
11:30	脚トレ	11:30~12:00 椅子ヨガ	12:20	全身筋トレ		12:20	コアトレ
11:55	コアトレ		12:45	ボディシェイプ		12:45	体幹バランス
12:20	脚トレ	12:15~13:15 パーソナル				13:10	全身筋トレ
12:45	ストレッチ						
13:10	全身筋トレ				13:30~14:30 グラビティヨガ		
クローズ		クローズ		クローズ		クローズ	
15:00	グラトレ		15:00	全身筋トレ	15:00~16:00 やさしい アシュタンガヨガ	15:00	ボディメイク
			15:25	ボディメイク		15:50	やさしい筋トレ
15:50	ストレッチ		16:15	脚トレ		16:15	コアトレ
16:15	脚トレ		16:40	コアトレ	16:30~17:30 パーソナルヨガ	16:40	脚トレ
16:40	コアトレ		17:05	ボディシェイプ		17:05	週末グラトレ
17:05	燃えトレ						
17:30	全身筋トレ						
18:10	ボディメイク						