

2022年6月～

パワープレート&スタジオ スケジュール

☎043(277)5050

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	12:00～13:15 パーソナルヨガ	9:00	脚トレ	9:30～12:00 パーソナルヨガ
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		11:55	全身筋トレ		11:30	ストレッチ	
11:55	脚トレ		12:20	脚トレ		11:55	全身筋トレ	
12:20	体幹バランス		12:45	コアトレ		12:20	燃えトレ	
12:45	ポールストレッチ	13:10	脚トレ	12:45	ボディメイク	12:10～12:40 ゆるグラビティ	12:55～13:25 肩楽ヨガ	
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	15:00～16:10 パーソナルヨガ	15:00	脚トレ	15:00～18:30 パーソナルヨガ
			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	ポールストレッチ	
16:40	やさしい筋トレ		16:40	全身筋トレ		16:40		
17:05	脚トレ		17:05	コアトレ		17:05	脚トレ	
17:30	全身筋トレ		17:30	脚トレ		17:30	コアトレ	
18:00	ストレッチ		18:00	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	

金			土			日		
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	ストレッチ	9:30~12:00 パーソナルヨガ	9:05	週末グラトレ	10:00~10:30 メンズヨガ	9:05	ポールストレッチ	
9:25	脚トレ		9:50	脚トレ		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	全身筋トレ		10:40	全身筋トレ	
10:40	全身筋トレ		11:05	ボディメイク		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		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	ボディメイク	
12:20	脚トレ		13:10			13:10		
12:45	ストレッチ							
13:10	全身筋トレ							
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	
15:50	燃えトレ		15:25	ボディメイク		15:50	やさしい筋トレ	
16:15	ストレッチ		16:15	脚トレ		16:15	コアトレ	
16:40	脚トレ		16:40	コアトレ		16:40	脚トレ	
17:05	コアトレ		17:05	ボディシェイプ		17:05	コアトレ	
17:30	全身筋トレ						全身筋トレ	
18:00	ボディメイク							