

# スタジオ2 解放の時間帯

平日・土曜日は21:00 日曜・祝日は17:30まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00~11:00 乳幼児わくわく体操	10:00~11:30 JSAボールエクササイズ	10:00~11:00 フラダンス経験 (初級)	9:40~10:40 太極拳 (初心者)	9:50~10:35 ママの引き締めヨガ	9:30~11:05 11:20~11:50 腰痛予防ストレッチ30	9:30 ~ 17:30
11:15~12:15 ベビーマッサージ		11:10~12:10 フラダンス経験 (中級)	10:50~12:00 太極拳 (経験者)	10:50~11:35 産後の骨盤調整ヨガ	12:00 ~ 21:00	
12:45~13:25 ボディメイクヨガ40	11:40 ~ 21:00	12:20~12:45	12:10~13:25 太極拳 (上級者)	11:50~12:55 じっくり調整ヨガ		21:00
14:00~14:45 セルフコンディショニング		13:00~14:00 フラダンス初心 (入門)	13:35~13:55	13:15~14:30 女性のためのピラティス		
15:10~15:30 シナプロローシー20	15:05 ~ 21:00	14:30~14:50 ストレッチボール20@	14:10~14:25 カラダ・つくる15	14:45 ~ 16:45	17:00~18:00 チアダンス	解放 時間帯
15:45~16:00 からだ・うごく15		15:10~15:30 シナプロローシー20	14:40~14:55 おなかシェイプ	18:10~19:00		
16:10 ~ 21:00	15:10 ~ 21:00	19:15~20:30 自力体操	17:00~18:00 チアダンス	19:15~20:30 自力体操	20:40~21:00	
21:00			18:10~19:00			