

スタジオTOMOE 教室スケジュール

4月～



	月	火	水	木	金	土
10:00	スリムアップ 10:00～10:45	脳いきいき体操 10:00～10:30		バーエクササイズ 10:00～10:30	脳いきいき体操 10:00～10:30	
10:15						
10:30						
10:45		機能改善体操 10:45～11:15		スリムアップ 10:45～11:30	機能改善体操 10:45～11:15	
11:00	筋力アップ 11:00～11:30					
11:15	のびのび体操 11:15～11:45					
11:30	ストレッチ体操 11:30～12:00			ストレッチ体操 11:30～12:00	のびのび体操 11:15～11:45	
11:45						
12:00～13:30						
13:30	スリムアップ 13:30～14:15			スリムアップ 13:30～14:15		グループ エクササイズ 13:30～14:15
13:45						
14:00						
14:15		からだ メンテナンス 14:30～15:30		バーエクササイズ 14:30～15:00	からだ メンテナンス 14:30～15:30	ボディメイク エクササイズ 14:15～15:15
14:30	筋力アップ 14:30～15:00					
14:45	ストレッチ体操 15:00～15:30					
15:00				ストレッチ体操 15:00～15:30		
15:15						
15:30		ボディメイク エクササイズ 15:30～16:30			グループ エクササイズ 15:30～16:15	
15:45						
16:00	ボディメイク エクササイズ 16:00～17:00					
16:15				ボディメイク エクササイズ 16:00～17:00		
16:30						
16:45						
17:00～18:45						
18:45		グループ エクササイズ 18:45～19:30		グループ エクササイズ 18:45～19:30		
19:00						
19:15						
19:30						
19:45		ボディメイク エクササイズ 19:45～20:45		ボディメイク エクササイズ 19:45～20:45		
20:00						
20:15						
20:30						

- ・各教室は事前予約が必要です。45分の教室は60分のチケットでご利用になれます。
 - ・ご予約のない教室はパーソナルの受入れします(水曜日はパーソナルのみの日です)。
- ※ボディメイクエクササイズは1回で2コマ分のカウントになります。