

# スタジオ スケジュール 鹿屋

2020.7月～

月	火	水	木	金	土	日
10:10~10:40 ボディコンディショニング ☆ 白石	10:10~10:40 チェアエクササイズ ☆ 久保田	10:10~11:40 ハタヨガ初級 ☆ 大久保	10:10~10:40 はじめての太極拳 ☆  10:50~11:50 太極拳 中級 ★★ 下園	10:10~11:40 YOGA ★ 盛永	10:10~10:40 かんたんエアロ30 ☆ 有村  10:50~11:50 コンディショニング ストレッチ ☆ 有村	
10:50~11:50 マットピラティス ★ 白石	10:50~11:50 ひめトレ ☆ 久保田					
13:20~13:50 バラエティトレーニング ☆ 高橋	13:20~13:50 ストレッチーズ ☆ 迫	13:20~13:50 ステップ30 ★ 有村	13:20~14:50 YOGA ★ 盛永	13:20~13:50 青竹ピクス ☆ 堂蘭	13:20~13:50 プレピラティス ☆ 小窪	13:20~13:50 バランスボールピラティス ☆ 小窪
14:00~15:00 フラダンス ☆ 小野	14:00~15:00 ピラティス ★ 迫	14:00~15:00 はじめてエアロ ★ 有村		14:00~15:00 リズムミックエアロEX ★ 園田	14:00~15:00 らくらくエアロ ★ 小窪	14:00~15:00 ステップエアロVr ★ ★ 小窪
						<p>星の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ ……どなたでも入りやすいクラス</li> <li>★ ……初心者向けのクラス</li> <li>★☆ ……初心者向けですが少し運動強度が上がるクラス</li> <li>★★ ……経験者向けの中強度のクラス</li> <li>★★☆ ……動きのバリエーションが増え難易度「強」のクラス</li> </ul>
19:00~20:00 YOGA ★ 盛永	19:00~20:00 フラダンス ☆ 小野	19:00~20:00 リズムミックエアロEX ★ 園田	19:00~20:00 ステップ&コアコン ★☆ 久保田	19:00~20:00 はじめてエアロ ★ 有村	19:30~20:00 シンプルステップ30 ★ 小窪	
20:10~21:10 コアコンディショニング ☆ 久保田	20:10~21:10 おまかせエアロ ★★★ 有村	20:10~21:10 ハタヨガフロー ★☆ 大久保	20:10~21:10 Hip Hopダンス ★ 園田		20:10~21:10 ピラティスフロー ★ 小窪	