

2024年10.11月

第3スタジオ映像レッスンスケジュール **金・土・日**

金曜日	土曜日	日曜日
<p>HF[映像]</p> <p>[9:20~10:30]</p> <p>□おはようストレッチ 10分 田中 IR □初級エアロ 15分 三宮 IR</p>	<p>HF[映像]</p> <p>[9:30~13:53]</p> <p>□不調解消ストレッチ 20分 藤本 IR □JAZZダンス 30分 新開 IR □体の歪みを整えるプレトレーニング 20分 藤本 IR □おはようヨガ 20分 金原 IR □はじめてエアロ6 30分 三宮 IR □姿勢改善ピラティス 30分 KANA IR □ラテン基礎 45分 下山 IR □全身ストレッチ 30分 杉吉 IR □初級ステップ 30分 藤本 IR</p>	<p>HF[映像]</p> <p>[9:20~10:50]</p> <p>□ポールエクササイズ：上肢編 25分 田中 IR □らくらくピラティス 20分 田淵 IR □中級ステップ 45分 織田 IR</p>
<p>スタッフレッスン</p>		<p>RV[映像] X55</p>
<p>RV[映像] オキシジェノ</p>		<p>RV[映像] メガダンス</p>
<p>RV[映像] X55</p>		<p>RV[映像] ファイドウ</p>
<p>バランスサーキット 本郷IR</p>	<p>トップライド スタッフ</p>	<p>HF[映像]</p> <p>[14:30~19:56]</p> <p>□中上級エアロ15 60分 三宮 IR □ポルドブラ 30分 岩橋 IR □バーニングファイター 30分 兵頭 IR □初中級エアロ 45分 齋藤 IR □トレーニング後の静的ストレッチ 15分 三宮 IR □体幹フローヨガ 50分 北村 IR □肩痛改善エクササイズ 15分 藤本 IR □初級ロックダンス1 20分 鈴木 IR □腰回りのストレスを軽減するストレッチ 30分 畑田 IR □美BODYワークアウト3全身引き締め 25分 荻山 IR</p>
<p>HF[映像]</p> <p>[15:30~18:30]</p> <p>□脳が若返る初級エアロ 20分 三宮 IR □らくらくヨガ 30分 田淵 IR □全身ワークアウト 35分 Shieca IR □夜のルーティン 疲労回復ストレッチ 15分 辻本 IR □初級ジャズダンス1 30分 後藤 IR □体幹シェイプアップトレーニング 30分 齋藤 IR □ボディスカルト[腹筋・ヒップアップ] 20分 NON IR</p>	<p>RV[映像] ハイパーC</p>	
	<p>RV[映像] ファイドウ</p>	
	<p>RV[映像] メガダンス</p>	
<p>RV[映像] ラディカルヨガ</p>	<p>HF[映像]</p> <p>[19:40~22:00]</p> <p>□コンディショニングヨガ 60分 伊藤 IR □ダンスエクササイズ：お腹周り 20分 杉吉 IR □サーキットトレーニング&ストレッチ 35分 三宮 IR □おやすみ前の疲労回復ヨガ 25分 後藤 IR</p>	