

2022 9月～

スタジオプログラム タイムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	10:30~11:30 タイ式ヨガ	10:30~11:15 肩こり・腰痛体操α 45	10:30~11:30 ピラティス 60 石川			
11:00~11:45 肩こり・腰痛体操 45	ルーシーダットン 60 石川	11:30~12:00 エアロ入門 30	11:45~12:30 ZUMBA 岡村	11:00~11:30 ステップI 30	11:00~11:45 肩こり・腰痛体操 45	11:00~11:30 ストレッチ 30
12:00~12:30 やさしいエアロ 30	11:45~12:15 ステップ入門 30	12:15~12:45 ストレッチ 30		11:45~12:15 予約 スリング 30	12:00~12:30 コアエクササイズ 30	11:45~12:15 予約 スリング 30
12:30~13:00 ストレッチ15	12:30~13:00 ボディメンテナンス 30				12:45~13:15 やさしいエアロ 30	12:30~13:00 サーキット 30
13:00~13:30 コアエクササイズ 30	13:15~13:45 やさしいエアロ 30	13:00~14:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	12:45~13:30 こじゅんとエアロ 45	12:30~14:00 ハタヨガ 90 SOUL N.Y. 奥田	ストレッチ15	
13:45~14:45 リンパ調整法 60 松岡	ストレッチ15		ストレッチ15			
		14:15~15:15 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田				
					15:30~16:00 予約 スリング 30	
					16:15~16:45 やさしいエアロ 30	16:00~17:00 陰ヨガ 60 松岡
					ストレッチ15	
	18:30~19:00 肩こり・腰痛体操 30	18:30~19:00 ストレッチ 30	18:30~19:00 コアエクササイズ 30	18:30~19:00 肩こり・腰痛体操 30		
19:00~20:00 ジャズダンス 60 SOUL N.Y. 奥田	19:15~19:45 ステップI 30	19:15~19:45 予約 スリング 30	19:15~19:45 ひきしめex	19:30~20:00 サーキット 30	※開始時刻をお守り下さい。 やむをえない事情による遅れての参加は、 開始後5分まで とさせて頂きます。 また、途中退室はご遠慮します。 (緊急を要する場合は除く) ※水分補給ができるものをご持参下さい。 (フタ付の水筒・ペットボトル等)	
20:10~21:10 ハタヨガ 60 SOUL N.Y. 奥田	20:00~20:45 オールアウト コア 45	20:00~20:45 こじゅんとエアロ 45	20:00~20:45 パワフルエアロ 45 高橋	20:15~21:00 シェイプ ファイティング 45		
		ストレッチ15	ストレッチ15			

※**予約** 印のプログラムは定員制となります。参加ご希望の方はカウンターにて予約をお願い致します。
 ※施設・講師の都合上、急遽プログラムを変更・休講する場合がございます。
 館内掲示・フェイスブックにてご案内させていただきます。

営業時間
 平日 10:00~22:00
 土曜 10:00~20:00
 日曜 10:00~18:00
 祝日 休館日

OXIY
 MEDICAL・FITNESS [オキシ]