



# スタジオプログラム



	火	水	木	金	土	日
午前	10:30~11:30 フラダンス (中谷)	10:40~11:40 リフレッシュ 体操 (渡辺)		10:40~11:40 ウォーキング エクササイズ (芳賀)	10:30~11:30 ヨガ (河合)	
					18:00~19:20	
午後	19:15~20:00 かんたん エアロ45 (井上)	19:45~20:30 エアロ入門30 楽々ヨガ30 (谷口)	19:00~20:00 パワーヨガ (長屋)	19:15~20:15 楽々エアロ30 インナーエクササイズ &コンディショニング (芳賀)	ジャズ ダンス (小野)	