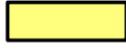


# 5月3日(火祝) 教室プログラム

※  1回型有料教室

<b>スタジオ</b>		
	A	B
9:00		
10:00	9:45~10:05 ポールストレッチ	
11:00	10:50~11:10 健康リズム体操	(有)はじめてピラティス 11:00~12:00
12:00	11:50~12:05 ストレッチ	
13:00		
14:00	14:20~14:35 いすエクササイズ	5月3日のみ骨盤体操から変更 ↓
15:00	15:15~15:35 ポールストレッチ	(有)歪み改善体操 15:00~16:00
16:00		
17:00		
18:00	18:20~18:35 コアトレーニング	
19:00	19:10~19:25 ストレッチ	
20:00		
21:00		

※ 都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。