



ボディメイキング工房

アトリエ エロン

# スタジオレッツ

	月	火	水
10:00			
		10:30-10:45 川村貢治 スポバント	10:30-11:15 川村貢治 初心者ボクシング
11:00	11:00-12:00 前嶋ピカケ弓香 入門フラ	10:45-11:15 入門ボクシング	
		11:30-12:00 ストレッチ	11:15-11:45 ストレッチ
12:00		12:00-12:15 かんたん筋トレ	11:45-12:00 簡単筋トレ
		12:15-13:00 シェイプボクシング	
13:00		13:00-13:30 ミット打ちボクシング	13:15-13:30 スポバンド
		13:30-13:45 筋トレ	13:30-13:45 筋トレ
14:00			13:45-14:00 ストレッチ
15:00			

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

4月は  
第2・第4  
月曜日!

18:30-19:30  
福原力也 RN-BOXING(low)

19:45-20:45  
福原力也 RN-BOXING(high)

19:45-20:15  
RIE リラックスストレッチ

20:20-20:50  
RIE 体幹トレーニング

20:55-21:55  
RIE バレエジャズ

19:30-20:30  
木下敦史  
セルフコンディショニング

|

# ダンス 予定表

木	金	土	日
<p>10:30-11:10 HIRO 体機能改善</p>	<p>10:30-11:30 IKU 身体調整ヨガ</p>	<p>10:15-10:45 MIKI 準備体操ストレッチ</p>	
		<p>10:50-11:20 MIKI 燃焼系ステップ</p>	
<p>11:20-12:20 HIRO enjoyエアロ</p>	<p>12:00-13:30 木下敦史 ゴルフストレッチ&amp;トレーニング 教室</p>	<p>11:30-12:30 前嶋ピカケ弓香 入門フラ</p>	
<p>12:30-12:45 宮島 スポバンド</p>		<p>12:45-13:15 MIKI リラックスストレッチ</p>	
		<p>13:30-14:30 MIKI LOCK DANCE 入門</p>	
		<p>15:20-16:00</p>	

		15:30-16:00 RIE リラックスストレッチ	
		16:05-17:05 RIE ジャズダンス	
		17:10-17:40 RIE 筋膜リリース	
		17:45-18:45 RIE バーレスク	
	19:15-20:15 前嶋ピカケ弓香 入門		
	20:15-21:15 前嶋ピカケ弓香 フラ2部		
20:00-20:30 MIKI 呼吸ストレッチ			
20:35-21:30 MIKI ヒップホップ			