

# 11月 月間スタジオ スケジュール

## Maria PLUS 11/1~11/30

※ スタジオ内容・時間は予告なく変更することがあります。最新情報はメールや館内掲示等でお知らせいたします。

土曜・祝日は18時までの営業となります。

**休館日 木曜日・日曜日**

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	月		火		水		金		土	
	スタジオ	グループ	スタジオ	グループ	スタジオ	グループ	スタジオ	グループ	スタジオ	グループ
			10:30~11:20 ポル・ド・ブラ					10:30~11:30 太極拳		
	11:00~12:00 Slow Flow YOGA	11:00~11:30 エロンゲーション		11:00~11:30 エロンゲーション	11:00~12:00 氣功太極拳	11:00~11:30 レッドコード			11:00~12:00 Hollywood YOGA	11:20~11:50 レッドコード
		12:10~12:40 サーキット初級	11:40~12:20 インナー リセット					11:40~12:10 サーキット初級		
	12:45~13:35 ピラティス		12:45~13:25 ジョイント フィットネスボール		12:30~13:10 インナー リセット			12:30~13:00 レッドコード	12:20~13:00 コアトレ	
							13:30~14:00 エロンゲーション			
	13:50~14:30 らくらくマーチ	14:00~14:30 エロンゲーション	13:45~14:45 Hollywood YOGAGOGO	13:50~14:20 レッドコード				13:10~13:50 ZUMBAGold	13:30~14:20 ベーシック エアロ	
	14:40~15:20 筋質改善	15:30~16:00 レッドコード	15:00~16:00 セラピーヨガ		14:10~15:00 バランスコーデ ネーション	14:40~15:10 レッドコード		14:00~14:30 レッドコード		14:30~15:10 レッドコード+
					15:20~16:00 ステップ エアロ			14:35~15:25 青竹ビクス		
								15:40~16:20 コアトレ		
	18:30~19:20 ZUMBA		18:30~19:20 バランスコーデ ネーション		18:30~19:10 コアトレ			18:30~19:10 FRP		
							19:20~19:50 サーキット			
	19:30~20:20 バレトン	20:30~21:10 レッドコード+	19:40~20:40 ハタヨガ		20:00~20:50 パワーヨガ			19:40~20:40 Hollywood YOGA		

### リセット系

リラックス要素の高い動きやストレッチ中心で身体のコンディションを整えるプログラムです。姿勢改善、柔軟性改善、疲労回復に効果的です。

### 動き改善系

身体のバランスを整え、改善させ動ける身体作りを目指すプログラムです。使えていない筋肉を刺激することで日々の動作がより楽になります。

### 有酸素・Active系

音楽に合わせて有酸素を行うプログラムです。汗を流して運動不足解消、筋力UP、脂肪燃焼、持久力UPを目指します。

★は今月より変更しております