BODY DESIGN STUDIO-A

TIME SCHEDULE

2023年4月
エクササイズタイムスケジュール

月 Mon

- SilkSuspension™ 11:00〜12:00 安部善城
- ピラティス 12:15〜13:15 安部善城
- BODYワークアウト 19:00〜20:00 安部善城
- SilkSuspension™ 20:00〜21:00 LIA

火 Tue

- SilkSuspension™ 10:30〜11:30 Yu
- 美尻ワークアウト 11:45〜12:45 Yu
- SilkSuspension™ 13:15〜14:15 竹若典子
- 奇数週 筋膜リリース 14:30〜15:30 竹若典子
- 偶数週 ピラティス 14:30〜15:30 竹若典子
- ピラティス 19:00〜20:00 海野陽子
- SilkSuspension™ 20:00〜21:00 LIA

水 Wed

- SilkSuspension™ 12:30〜13:30 川下栄治
- ピラティス 13:45〜14:45 川下栄治
- SilkSuspension™ 15:00〜16:00 Yu
- SilkSuspension™ 19:00〜20:00 安部善城

木 Thu

- SilkSuspension™ 10:30〜11:30 長谷川
- ピラティス 11:45〜12:45 川下栄治
- SilkSuspension™ 13:00〜14:00 奇数週：LIA / 偶数週：竹若典子
- 奇数週 筋膜リリース 14:15〜15:15 安部善城
- 偶数週 筋膜リリース 14:15〜15:15 竹若典子
- SilkSuspension™ 19:00〜20:00 安部善城
- BODYワークアウト 20:00〜21:00 安部善城

金 Fri

- SilkSuspension™ 10:30〜11:30 小宮友紀
- BODYワークアウト 11:45〜12:45 小宮友紀

土 Sat

- BODYワークアウト 11:00〜12:00 安部善城
- SilkSuspension™ 12:15〜13:15 竹若典子
- ピラティス 13:30〜14:30 竹若典子
- トランポリン 14:45〜15:45 安部善城
- SilkSuspension™ 16:00〜17:00 安部善城

日 Sun

- SilkSuspension™ 10:00〜11:00 安部善城
- 奇数週 SilkSuspension 13:30〜14:30 竹若典子
- 偶数週 リバウンド 13:30〜14:30 竹若典子

10:00 / 11:00 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 19:00 / 20:00 / 21:00

- ●レッスンのご予約・キャンセル等は、ホームページ・お電話またはフロントでお手続きしていただけます。
- ●各レッスンには定員が設けております。予めご了承ください。
  - Silk・ピラティス・ワークアウト：10名
  - 筋膜リリース・STRETCH：15名
- ●都合により担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ●奇数週：その月の1.3.5回目
  偶数週：その月の2.4回目