

# 2023年3月 さらいスタジオ会員限定プログラム

|                     | 月   | 火                                       | 水           | 木   | 金  | 土日            |          |
|---------------------|---|---|-------------|---|--|---------------|----------|
| 9:00                | 理学療法士の<br>トータル<br>ボディケア<br>9:15～9:55            | ポジティブ<br>YOGA<br>9:15～9:55              | 休<br>館<br>日 | バレエ<br>ストレッチ&<br>エクササイズ<br>【骨盤編】<br>9:15～9:55   | 腰痛予防<br>ストレッチ<br>9:15～9:45               | レンタル・セミナー利用専用 |          |
| 10:00               | 骨盤スリム<br>ヨガ<br>10:05～10:45                      | ※名称変更                                   |             |   | 3月限定毎週開講<br>お悩み解決<br>プログラム<br>9:55～10:35 |               |          |
| 11:00<br>～<br>13:00 |   |   |             |   | 肩こり改善・<br>ヒップアップ                         |               |          |
| 14:00               | バレエ<br>ストレッチ&<br>エクササイズ<br>【背中編】<br>14:00～14:40 | 自律神経を<br>整えるアロマ<br>ヒーリング<br>14:00～14:30 |             | 姿勢改善<br>セラピー<br>14:00～14:30                     | キック<br>ボクササイズ<br>14:00～14:30             |               |          |
| 15:00<br>～<br>18:00 |   |   |             |   |  |               |          |
| 19:00               | ※名称変更<br>ボディシェイプ<br>19:30～20:00                 | 全身パワー<br>シェイプ<br>19:30～20:00            |             |   |  |               | ※3/24は休講 |
| 20:00<br>～<br>21:00 | ストレッチ<br>YOGA<br>20:10～20:50                    | キック<br>ボクササイズ<br>20:10～20:40            |             | 理学療法士の<br>ヒップコンディショ<br>ニングエクササイズ<br>19:40～20:05 | ローラー<br>ピラティス<br>19:40～20:20             |               |          |
|                     |   |   |             | リズム&フロー<br>ピラティス<br>20:15～20:40                 |  |               |          |

回復・調整系

トレーニング・  
燃焼系

ヨガ・  
ピラティス系

新しいクラス

レンタルにて開催の各種教室※会員登録不要:お問い合わせは(主催者)まで

- (火)18:00～21:00 ブレイクダンス(AIONダンスアカデミー)
- (木)18:00～20:00 キッズダンス(AIONダンスアカデミー)
- (木)20:00～21:00 ガールズダンス(AIONダンスアカデミー)
- (火)3/14 10:15～11:15 ベビー&ママヨガ(たむらなつみ)
- (木)12:00～13:00 シニアヨガ(かわづ ちえか)
- (土)9:00～9:50 ボディメイク・フローヨガ(AIKA-上村愛花)

～スタジオ、レンタルできます！！～

運動(室内スポーツ、ダンスの練習、体操)など、  
身体を動かす活動時にご利用いただけます。  
空き状況はLINE・お電話にてお問い合わせください。



友だち追加

Follow me on Instagram.