

日環アリーナ栃木 スタジオプログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:30							
10:00	10:00~10:45 ヨガ 久保	10:00~10:45 膝痛/腰痛 改善ヨガ Ai	10:00~10:45 からだスキャン マッサージ YUUKA	10:00~10:45 かんたん筋トレ 久保	10:00~10:45 カラダ改善体操 横田	10:00~10:45 ボルドブラ KATSUE	10:00~10:45 ソフトヨガ 熊倉
11:00	11:00~11:45 骨盤シェイプ 久保	11:00~11:45 ソフトヨガ Ai	11:00~11:45 ZUMBA YUUKA	11:00~11:45 エアロ初級 久保	11:00~11:45 はじめてのヨガ 横田	11:00~11:45 ピラティス KATSUE	11:00~11:45 やさしいヨガ SHIHO
12:00	12:00~12:45 チェアバレエ エクササイズ SANAE	12:30~13:30 フラダンス 小針	木曜日 11:40~12:25 アクアピクス 本間				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00		15:30~16:30 BF KID'S アスリートスクール 吉成/平井			15:30~16:30 BF KID'S アスリートスクール 吉成/平井		
17:00		17:00~18:00 BF KID'S アスリートスクール 吉成/平井	水曜日 19:40~20:25 アクアピクス 渡辺		17:00~18:00 BF KID'S アスリートスクール 吉成/平井		
18:00							
19:00	19:00~19:45 ピラティス KATSUE	19:00~19:45 ファンクショナル ストレッチ 蕎麥田	19:00~19:45 ウェーブリングヨガ SHIHO	19:30~20:30  サルセ-ジョン® YACHI	19:00~19:45 かんたん筋トレ 鈴木		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA KATSUE	20:00~20:45 ファンクショナル トレーニング 蕎麥田	20:00~20:45 パワーヨガ SHIHO		20:00~20:45 BFキックボクシング 鈴木		
21:00							