



ピースタジオDAINO

エクササイズスタジオのP・STUDIO

P・S P O24会員なら、月額内で月10回までスタジオ利用可能！！

※レッスンは完全予約制です。予約のない方は入れません※スタジオ入室はインストラクターのチェック後レッスン開始10分前より可能です。

※代行等により予約サイトと担当インストラクターが異なる場合がございます。ご了承ください。

11月		レッスン強度（難易度） ★ 弱め ★★ 普通 ★★★ 強め					
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00							
10:00				10:00~10:45 ★★ miwamiwa式骨盤美メンテ miwamiwa			10:15~11:00 ★★ Les Mills ボディコンバット 基本動作確認15 sanae
11:00		11:30~12:15 ★ 初めてのバレエ ryosei	11:00~11:45 ★★ Les Mills ボディコンバット 基本動作確認15 sanae			11:00~11:45 ★★ エアロエクササイズ akemu	
12:00							12:50~13:35 ★★ 骨盤エクササイズ miwamiwa
13:00	13:00~14:00 ★ 初めてのバレエ 60 ryosei	13:30~14:15 ★★★ Les Mills ボディコンバット Miku	13:15~14:00 ★★ 美BODYシェイプダンス miwamiwa	13:30~14:15 ★★★ Les Mills ボディコンバット Miku		13:30~14:15 ★★ 楽しいHipHop（初級） shoko	
14:00							14:35~15:35 ★★★ Les Mills ボディパンプ60 Kurita
15:00	15:00~15:45 ★★ FIGHT DO （基本動作確認15） Masaaki	15:00~15:45 ★★★ Les Mills ボディアタック 基本動作確認15 Hama	15:00~15:45 ★★★ U-BOUND045 yuuki	15:00~15:45 ★★ コアトレ& ストレッチボール Miku	15:00~15:45 ★★★ Les Mills ボディパンプ Kurita	15:00~15:45 ★★★ Les Mills ボディコンバット Miku	
16:00							
17:00	17:00~17:45 ★★★ Les Mills ボディコンバット sanae						17:00~17:45 ★★★ ユーバウンド （基本動作確認15分） yuuki
18:00		17:45~18:30 ★★★ Les Mills ボディコンバット sanae	18:00~19:00 ★★★ Les Mills ボディパンプ60 Kurita	17:45~18:30 ★★★ Les Mills ボディアタック Kumon	18:00~18:45 ★★★ Les Mills ボディアタック Hama		
19:00		19:00~19:45 ★★★ Les Mills ボディアタック Kumon	19:30~20:15 ★★★ Les Mills ボディコンバット GAO	19:15~20:00 ★ 初めてのバレエ ryosei	19:15~20:00 ★★ ベリーエクササイズ emi	19:00~19:45 ★★★ Les Mills ボディコンバット Sanae	19:15~20:00 ★★ ZUMBA yuuki
20:00	20:30~21:15 ★★ 空手エクササイズ Masaaki			20:45~21:30 ★★ ZUMBA Minoru	20:30~21:15 ★★ FIGHT DO （基本動作確認15） Masaaki	20:15~21:00 ★★★ U-BOUND045 Hama	
21:00							