



ピーススタジオDAINO

エクササイズスタジオのP・STUDIO

P・SPO24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(コロナ対策)※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。

※日曜日レッスンPボクササイズは月2回の不定期レッスンとなります。予約サイトでご確認のうえご予約お願いいたします。

6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							
9:00							
10:00				10:00~10:45 ★★ miwamiwa式骨盤美メンテ miwamiwa			
11:00	11:00~11:45 ★★ Pボクササイズ(毎月2回) kaito	11:00~11:45 ★★ バレエ初級クラス ryosei	11:00~11:45 ★★ 燃焼!リズムステップ sanae		11:00~11:45 ★★ フラダンス hitona	11:00~11:45 ★★ エアロエクササイズ akemu	
12:00							
13:00							13:00~13:45 ★★ 美BODYシェイプダンス miwamiwa
	13:30~14:15 ★ 初めてのバレエ ryosei	13:30~14:15 ★★★ Les Mills ボディコンバット Miku	13:30~14:15 ★★ 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							14:30~15:15 ★★★ Les Mills ボディパンプ Kurita
15:00			15:00~15:45 ★★★ ユーバウンド (基本動作確認15分) yuuki	15:00~15:45 ★★ キックエクササイズ daisuke	15:00~15:45 ★★★ Les Mills ボディパンプ Kurita		
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		17:45~18:30 ★★★ Les Mills ボディアタック Kumonn			
19:00		19:00~19:45 ★★★ Les Mills ボディアタック Kumonn	19:00~19:45 ★★★ Les Mills ボディコンバット GAO	19:00~19:45 ★★ バレエ初級クラス ryosei	19:00~19:45 ★★ 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	
20:00							
21:00							
22:00							



ピースタジオDAINO

エクササイズスタジオのP・STUDIO

P・SPO24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(コロナ対策)※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。

※日曜日レッスンPボクササイズは月2回の不定期レッスンとなります。予約サイトでご確認のうえご予約お願いいたします。

7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							
9:00							
10:00				10:00~10:45 ★★ miwamiwa式骨盤美メンテ miwamiwa			
11:00	11:00~11:45 ★★ Pボクササイズ(毎月2回) kaito	11:00~11:45 ★ 初めてのバレエ ryosei	11:00~11:45 ★★ Les Mills ボディコンバット・テッククラス sanae		11:00~11:45 ★★ フラダンス hitona	11:00~11:45 ★★ エアロエクササイズ akemu	
12:00							
13:00							13:00~13:45 ★★ 美BODYシェイプダンス miwamiwa
	13:30~14:15 ★ 初めてのバレエ ryosei	13:30~14:15 ★★★ Les Mills ボディコンバット Miku	13:30~14:15 ★★ 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							14:30~15:15 ★★★ Les Mills ボディパンプ Kurita
15:00			15:00~15:45 ★★★ ユーバウンド (基本動作確認15分) yuuki	15:00~15:45 ★★ キックエクササイズ daisuke	15:00~15:45 ★★★ Les Mills ボディパンプ Kurita		
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		17:45~18:30 ★★★ Les Mills ボディアタック Kumon			
19:00		19:00~19:45 ★★★ Les Mills ボディアタック Kumon	19:00~19:45 ★★★ Les Mills ボディコンバット GAO	19:00~19:45 ★ 初めてのバレエ ryosei	19:00~19:45 ★★ 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	
20:00							
21:00							
22:00							