



# 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。

年末年始 12/30～1/3までスタジオはお休みさせていただきます。

1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			11:00～11:45 ★★ 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	
		11:30～12:15 ★ 初めてのバレエ ryosei					
12:00							12:50～13:35 ★★ 美BODYシェイプダンス miwamiwa
	13:00～14:00 ★ 初めてのバレエ 60 ryosei		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	
13:00		13:30～14:15 ★★★ Les Mills ボディコンバット Miku					
							14:35～15:35 ★★★ Les Mills ボディパンプ60 Kurita
14:00							
	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& ストレッチポール 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
		17:45～18:30 ★★★ Les Mills ボディコンバット sanae	18:00～18:45 ★★★ Les Mills ボディパンプ 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		
18:00		19:00～19:45 ★★★ Les Mills ボディアタック Kumon		19:00～19:45 ★ 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
			19:30～20:15 ★★★ Les Mills ボディコンバット GAO				
19:00	20:30～21:15 ★★ 空手エクササイズ Masaaki				20:30～21:15 ★★ FIGHT DO （基本動作確認15） Masaaki	20:15～21:00 ★★★ ユーバウンド （基本動作確認15分） Hama	
20:00							
21:00							