

# STUDIO AIR タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:00~10:45 ピラティス 中尾		10:00~10:45 チェンジ 濱田			
11:00	11:00~11:45 ファイト 高原	11:00~11:45 リラックス	11:00~11:45 ステップ	11:00~11:45 ファイト 高原		11:00~11:45 ファイト 濱田・高原	11:00~11:45 チェンジ 濱田
12:00	<p>◆AIRチェンジ 定員8名◆ ミニバーベルを使った筋トレ系全身エクササイズ</p> <p>◆AIRリラックス 定員8名◆ ヨガや太極拳、ピラティスの動きを取り入れたエクササイズ</p> <p>◆ピラティス 定員8名◆ ストレッチポールやボールを使い、体のバランスをリセット</p>					12:00~12:45 チェンジ 辻	
13:00						13:00~13:45 リラックス	13:00~13:45 リラックス
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:45 ピラティス 中尾	19:00~19:45 ステップ	19:00~19:45 ファイト 濱田	19:00~19:45 リラックス			
20:00	20:00~20:45 チェンジ 辻		20:00~20:45 ステップ	20:00~20:45 チェンジ 辻			

◆AIRステップ 定員6名◆  
15分テクニック指導+30分クラス  
お尻と脚を引き締める  
消費カロリー最大のエクササイズ

◆AIRファイト 定員6名◆  
パンチやキックを繰り返し、音楽に合わせて  
体脂肪を燃やす格闘技系エクササイズ



