

月	火	水	木	金	土
<h1>ステイアクシス</h1> <h2>タイムスケジュール</h2> 			10:30~11:30 (第1・第3) ■機能改善エクササイズ  【AYAKO】	10:30~11:30 ・身体がほぐれるヨガ ・はじめてのエアロ  【MARU】	10:00~11:00 ・フットコンディショニング【YUKO】 ・健康エクササイズ 【YAYOI】  
	13:30~14:30 ♥ウェーブリングスト ッチ & エクササイズ 【MIYUKI】 	13:30~14:30 ◎簡単エアロ/フット コンディショニング  【YUKO】	13:30~14:30 ♠ヨガ  【RIMI】	13:30~14:30 ♠ピラティス  【YURI】	11:15~12:15 (●第2・★第4) ●親子体操 ※チケット制 ★家族で楽しめるキッズピクス  
16:00~17:00 ♠ピラティス・ヨガ   【YUKA】 【MIKA】	17:00~17:40 ○子ども・キッズダンス (※チケット OK)  【CHIO】		14:45~15:45 ●ボディメンテナンス  【YURI】	17:00~17:40 ○子ども・kids k-pop  【AYAKA】	15:30~16:10 (第2・第4) 楽しい ヒップホップ チケット制 
19:30~20:30 □ヒップホップ (大人 OK)  【DAISUKE】	19:00~20:00 ○エアロサーキット/ コンディショニング  第2/第4	16:30~17:10 ○子ども・はじめての キッズヒップホップ  【CHIO】	16:30~17:10 ○子ども・キッズピクス  【YUKO】	19:30~20:30 □ヒップホップ (大人 OK)  【DAISUKE】	