

リヴィタツプ東戸塚 スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00						9:00~10:15 カームヨガ	9:00~10:15 カームヨガ		
10:00	9:45~10:45 ロコ脳体操	9:45~10:45 ロコ脳体操	9:45~10:45 コンディショニングヨガ	9:45~10:45 ピラティス	9:45~10:15 アクティブロコ脳体操 10:20~10:50 骨ナビ体操30		定員まで わずか		
11:00						10:25~11:25 気功・太極拳	10:25~11:25 コンディショニングヨガ		
12:00	10:55~12:10 カームヨガ	10:55~11:55 コンディショニングヨガ	11:00~12:00 ロコ脳体操	10:55~12:10 カームヨガ	11:00~12:00 ロコ脳体操	11:35~12:05 骨盤シェイプ30 12:10~12:40 美脚スッキリ30	11:35~12:50 カームヨガ		
13:00	12:20~13:35 アシストヨガ 定員まで わずか	12:05~13:05 ピラティス	12:20~13:20 ピラティス	12:20~13:35 アシストヨガ	12:10~13:10 太極拳	12:55~14:10 バレエ初・中			
14:00	13:45~14:45 ピラティス	13:15~14:30 フラダンス	13:35~14:50 かんたん バレエエクササイズ	13:45~15:00 カームヨガ	13:20~14:20 ピラティス		13:00~14:00 ピラティス		
15:00		14:40~15:40 コンディショニングヨガ			14:30~15:45 ベリーダンス	14:25~15:25 キッズバレエ 幼稚園生~ 小学1年生	14:10~15:25 骨盤調整ヨガ		
16:00	14:55~15:25 アクティブロコ脳体操 15:35~16:05 骨ナビ体操30		15:00~16:30 バレエ初・中	15:10~16:25 フラダンス		15:30~16:30 キッズバレエ 小学2年生~ 中学生			
17:00	16:30~17:30 キッズチアダンス 幼稚園生~ 小学1年生	16:30~17:30 キッズヒップホップ 幼稚園生~ 小学1年生	16:45~17:45 キッズバレエ 幼稚園生~ 小学1年生		16:00~17:00 キッズヒップホップ 幼稚園~ 小学1年生	17:00~18:00 キッズヒップホップ 小学2生~ 小学6年生			
18:00	17:30~18:30 キッズチアダンス 小学2年生~ 中学生	17:30~18:30 キッズヒップホップ 小学2年生~ 小学6年生	17:50~18:50 キッズバレエ 小学2年生~ 中学生	17:45~18:45 キッズ空手 幼稚園生~ 中学生	18:00~19:00 キッズヒップホップ 小学5年生~ 高校3年生	16:40~17:40 キッズヒップホップ 幼稚園生~ 小学2年生			
19:00		18:30~19:30 キッズヒップホップ 中学1年生~ 高校3年生							
20:00	19:10~20:25 月のヨガ 暖	19:45~20:45 ピラティス	19:10~20:10 コンディショニング ヨガ 暖	19:10~20:25 カームヨガ 暖	19:15~20:15 ピラティス	◆営業時間 月・水~金 9:30~22:00 火 9:30~21:15 土 8:30~19:00 日 8:30~16:00 ◆休館日 毎月第5週目/年末年始他			
21:00	New 20:35~21:35 ボディ・ワークアウト ※定員12名	火曜日のみ21:15 閉 館となります	21:00~21:30 美脚スッキリ30	20:35~21:35 コンディショニングヨガ 暖	20:35~21:35 バレエ初・中				
22:00									

暖 床暖房で室内を温めておこなうクラスです。(11月中旬~5月頃迄の予定)
 カラダを中と外から温めることによって、筋肉を安全により深くのばすことができます。
 カラダが固い...という方におすすめのクラスです。

室内シューズ着用のクラスです。

- 体操・トレーニング系
- ヨガ系
- 姿勢改善・調整系
- ダンス・バレエ系
- キッズ