

Sunny Studio 10月 STUDIO PROGRAM												
楽しく動いて、毎日をもっと元気に！ ※各プログラムは45分前後を予定しています												
INSTRUCTOR	YURIE	MIKA	小林	MIKI	MIHO	YUKKY	SUZU	CHIZU	michi	Yuri	Mea	SEIYA
日付	曜日	10:15	11:15	12:15	13:15	14:15	15:15	16:15	17:15	18:15	19:15	20:15
10/1	木	ZUMBA YURIE	やさしいK-POP YURIE	リラックスストレッチ YURIE	姿勢改善ストレッチダンス② michi	シンプルエアロシェイプ michi	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SEIYA MOSSA SEIYA	ZUMBA SUZU
10/2	金	CRASH BOX MIHO	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA	FitHop YUKKY	ZUMBA YUKKY	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	姿勢改善ストレッチダンス③ michi	シェイプエアロ michi
10/3	土	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	ZUMBA CHIZU	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技
10/4	日	ファンクショナルトレーニング 小林	ジャズダンス 小林	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技
10/5	月	ZUMBA GOLD MIKI	リラックスヨガ MIKI	FitHop CHIZU	STRONG Nation CHIZU	ZUMBA MIKA	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	リズム×コーディネーション Mea	リズム×ムーブメント Mea	コレオグラフィー Mea	ZUMBA SUZU
10/6	火	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	ZUMBA MIKA
10/7	水	FitHop MIKA	ZUMBA MIKA	SEIYA MOSSA SEIYA	姿勢改善ストレッチダンス① michi	楽々初級エアロ michi	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	STRONG Nation CHIZU	ZUMBA CHIZU
10/8	木	ZUMBA YURIE	やさしいK-POP YURIE	リラックスストレッチ YURIE	姿勢改善ストレッチダンス② michi	シンプルエアロシェイプ michi	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	ZUMBA SUZU
10/9	金	FitHop MIHO	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA	FitHop YUKKY	ZUMBA YUKKY	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	姿勢改善ストレッチダンス③ michi	シェイプエアロ michi
10/10	土	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	ZUMBA CHIZU	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス
10/11	日	ファンクショナルトレーニング 小林	ジャズダンス 小林	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA
10/12	月	姿勢改善ストレッチダンス michi	シェイプエアロ michi	FitHop CHIZU	STRONG Nation CHIZU	ZUMBA MIKA	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	リズム×コーディネーション Mea	リズム×ムーブメント Mea	コレオグラフィー Mea	ZUMBA SUZU
10/13	火	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	ZUMBA MIKA
10/14	水	FitHop MIKA	ZUMBA MIKA	SEIYA MOSSA SEIYA	姿勢改善ストレッチダンス① michi	楽々初級エアロ michi	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	STRONG Nation CHIZU	ZUMBA CHIZU
10/15	木	ZUMBA YURIE	やさしいK-POP YURIE	リラックスストレッチ YURIE	姿勢改善ストレッチダンス② michi	シンプルエアロシェイプ michi	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SEIYA MOSSA SEIYA	ZUMBA SUZU
10/16	金	CRASH BOX MIHO	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA	FitHop YUKKY	ZUMBA YUKKY	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	姿勢改善ストレッチダンス③ michi	シェイプエアロ michi
10/17	土	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	ZUMBA CHIZU	SELF MOSSA② ダンス	ヨガ Yuri	DISCO WORLD Yuri	ZUMBA Yuri	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス
10/18	日	ファンクショナルトレーニング 小林	ジャズダンス 小林	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス
10/19	月	ZUMBA GOLD MIKI	リラックスヨガ MIKI	FitHop CHIZU	STRONG Nation CHIZU	ZUMBA MIKA	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	リズム×コーディネーション Mea	リズム×ムーブメント Mea	コレオグラフィー Mea	ZUMBA SUZU
10/20	火	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SEIYA MOSSA SEIYA	ZUMBA MIKA
10/21	水	FitHop MIKA	ZUMBA MIKA	SEIYA MOSSA SEIYA	姿勢改善ストレッチダンス① michi	楽々初級エアロ michi	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	STRONG Nation CHIZU	ZUMBA CHIZU
10/22	木	ZUMBA YURIE	やさしいK-POP YURIE	リラックスストレッチ YURIE	姿勢改善ストレッチダンス② michi	シンプルエアロシェイプ michi	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	ZUMBA SUZU
10/23	金	ZUMBA MIKA	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA	FitHop YUKKY	ZUMBA YUKKY	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	姿勢改善ストレッチダンス③ michi	シェイプエアロ michi
10/24	土	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	ZUMBA CHIZU	SELF MOSSA③ 格闘技	ヨガ Yuri	DISCO WORLD Yuri	ZUMBA Yuri	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技
10/25	日	ファンクショナルトレーニング 小林	ジャズダンス 小林	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA
10/26	月	ZUMBA GOLD MIKI	リラックスヨガ MIKI	FitHop CHIZU	STRONG Nation CHIZU	ZUMBA MIKA	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	リズム×コーディネーション Mea	リズム×ムーブメント Mea	コレオグラフィー Mea	ZUMBA SUZU
10/27	火	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	ZUMBA MIKA
10/28	水	FitHop MIKA	ZUMBA MIKA	SEIYA MOSSA SEIYA	姿勢改善ストレッチダンス① michi	楽々初級エアロ michi	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	STRONG Nation CHIZU	ZUMBA CHIZU
10/29	木	ZUMBA YURIE	やさしいK-POP YURIE	リラックスストレッチ YURIE	姿勢改善ストレッチダンス② michi	シンプルエアロシェイプ michi	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SEIYA MOSSA SEIYA	ZUMBA SUZU
10/30	金	CRASH BOX MIHO	SEIYA MOSSA SEIYA	SEIYA MOSSA SEIYA	SELF MOSSA② ダンス	ZUMBA MIKA	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	姿勢改善ストレッチダンス③ michi	シェイプエアロ michi
10/31	土	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	ZUMBA CHIZU	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス	ヨガ Yuri	DISCO WORLD Yuri	ZUMBA Yuri	SELF MOSSA② ダンス	SELF MOSSA③ 格闘技	SELF MOSSA① ヨガ&ピラティス

※SELF MOSSAは映像を見ながらご自身で行っていただくプログラムです。①ヨガ&ピラティス、②ダンス、③格闘技の順で実施します。初心者から経験者まで幅広く楽しめます。

※SEIYA MOSSAは、トレーナーのSEIYAとともにMOSSAを行うプログラムです。