

うちスタ時間割

	月	火	水	木	金	土
1 9:10~9:40	元気に楽しく 若返り体操①	背中・脚 まっすぐに ゆがみバイバイ	肩こり腰痛改善 Dr.フリー	代謝上がる スー・ハー ヨガ	肩こり腰痛改善 Dr.フリー	やればわかる 練功18法
2 9:50~10:20	元気に楽しく 若返り体操②	姿勢正しく 軸しっかり 美人♡バレエ	脳がいきいき 裸足の体操 はだしゆったり	固いからだに のびのびストレッチ	サイズダウン を目指す はみ肉バイバイ	基本を知ろう やさしい太極拳
3 10:30~11:00	みんなができる 誰でもエアロ	手足スラリ バレリーナストレッチ	音楽に合わせて リズムエアロ	ウェルネスを 知ろう うちスタ会	みんなができる 誰でもエアロ	手足スラリ バレリーナストレッチ
4 11:10~11:40	音楽に合わせて リズムエアロ	動いて燃やそう 脂肪バイバイ	背中・脚 まっすぐに ゆがみバイバイ	お腹スッキリ アロハdeリズム	固いからだに のびのびストレッチ	姿勢正しく 軸しっかり 美人♡バレエ
5 11:50~12:20	くびれをつくろう メリハリ美人	見せる お腹をつくる フラdeシェイプ	基礎からはじめる だれでもジャズダンス	女度UP! ビューティーヨガ	女度UP! ビューティーヨガ	話したくなる 一言英会話
6 12:30~13:00	ヨギーへの 第一歩 ゆるりヨガ	ハワイを 感じて踊ろう フラ	女性らしい 動きをつくる ジャズde優雅に	音楽に合わせて リズムエアロ	ラテンリズムで 自由に動こう ZUMBA	使いたくなる トラベル英会話
7 13:10~13:40	カラダ締まる 全力ヨガ	ウェルネスを 知ろう うちスタ会	心・カラダ落ち着く リラックスヨガ	ヨギーへの 第一歩 ゆるりヨガ	音楽に合わせて リズムエアロ	誰でも書ける 絵はがき教室①
8 13:50~14:20	肩こり腰痛改善 Dr.フリー	やればわかる 練功18法	女度UP! ビューティーヨガ	背中・脚 まっすぐに ゆがみバイバイ	ヨギーへの 第一歩 ゆるりヨガ	誰でも書ける 絵はがき教室②
9 14:30~15:00	誰でもできる 足踏みサルサ	基本を知ろう やさしい太極拳	お腹スッキリ アロハdeリズム	かたない身体に 美ボディ	カラダ締まる 全力ヨガ	元気に楽しく 若返り体操①
10 15:10~15:40	楽しく全身運動 サルサde踊ろう	背中・脚 まっすぐに ゆがみバイバイ	くびれをつくろう メリハリ美人	ラテンリズムで 自由に動こう ZUMBA	動いて燃やそう 脂肪バイバイ	元気に楽しく 若返り体操②
11 15:50~16:20	みんなができる 誰でもエアロ	音楽に合わせて リズムエアロ	誰でも書ける 絵はがき教室①	身体の中から 鍛えよう 優しいピラティス	姿勢を整えよう 骨盤体操	基本を学ぼう 初めてベリーダンス
12 16:30~17:00	動いて燃やそう 脂肪バイバイ	お疲れ脚に感謝 足裏マッサージ	誰でも書ける 絵はがき教室②	姿勢を整えよう 骨盤体操	ウェルネスを 知ろう うちスタ会	お腹セクシー ベリーダンス
13 17:10~17:40	背中・脚 まっすぐに ゆがみバイバイ	肩こり腰痛改善 Dr.フリー	背中・脚 まっすぐに ゆがみバイバイ	ヨギーへの 第一歩 ゆるりヨガ	くびれをつくろう メリハリ美人	ウェルネスを 知ろう うちスタ会
14 17:50~18:20	くびれをつくろう メリハリ美人	みんなができる 誰でもエアロ	肩こり腰痛改善 Dr.フリー	女度UP! ビューティーヨガ	世界を覗こう こんちはスペイン語	ストレス発散 パンチ☆パンチキック
15 18:30~19:00	ヨギーへの 第一歩 ゆるりヨガ	動いて燃やそう 脂肪バイバイ	身体の中から 鍛えよう 優しいピラティス	サイズダウン を目指す はみ肉バイバイ	誰でもできる 足踏みサルサ	ゆっくり動こう 太極舞
16 19:10~19:40	女度UP! ビューティーヨガ	ウェルネスを 知ろう うちスタ会	姿勢を整えよう 骨盤体操	音楽に合わせて リズムエアロ	肩こり腰痛改善 Dr.フリー	 <p>今日はどれにしようかなー♪</p>
17 19:50~20:20	姿勢正しく 軸しっかり 美人♡バレエ	ヨギーへの 第一歩 ゆるりヨガ	基本を学ぼう はじめてフラフープ	背中・脚 まっすぐに ゆがみバイバイ	基本を学ぼう 初めてベリーダンス	
18 20:30~21:00	手足スラリ バレリーナストレッチ	カラダ締まる 全力ヨガ	くびれを出そう エンジョイフラフープ	カラダをしばる らくちん☆ステップ	お腹セクシー ベリーダンス	

- カラダを動かす
引き締め・燃焼系
- 毎日の習慣に
ヨガ・体操系
- 楽しく踊ろう
リズム系
- 趣味を発見
カルチャー系

■営業時間
 (平日)9:00~21:00 (土・祝日)9:00~19:00
 (日曜)休館日



あなたのうちスタジオ1LDS.
 (ワンエルディーエス.)

TEL 0297-84-6794 www.1lds.jp
 茨城県取手市取手2丁目3-1地下1F (取手駅東口カラオケBanBan B1F)

※レッスン開始後のご入場はスタッフまでご相談ください。