

2024年11月

スタジオプログラム



KICKOUT：ムエタイやキックボクシングの実践的な動きを音楽に合わせて行う格闘技エクササイズです。初心者の方でも楽しんでいただけます。

筋トレ・ストレッチ&1曲踊ろう：簡単な筋トレを行いその後はダンスタイム！1曲みんなで練習して楽しく踊りましょう♪最後はストレッチでリラックス。

ピラティス復活です!!

日			月			火			水			木			金			土					
			<p>お知らせ ◇11月4日(月)は振替休日の為、11月23日(土)は祝日の為、スタジオプログラムはお休みです。11月4日(月)のおはようストレッチは開催します。</p>															1			2		
			9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ							10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真			
3			4			5			6			7			8			9					
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真			
			振替休日			10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ピラティス	安藝	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真						
						19:05 19:50			19:05 19:50	バランスボール	城谷												
10			11			12			13			14			15			16					
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真			
			12:05 12:50	はじめての エアロ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	KICKOUT	村上	10:05 10:50	ZUMBA®	足立	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真						
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	パーベルビート	城谷	12:05 12:50	リラックスヨガ	東									
17			18			19			20			21			22			23					
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ						
			12:05 12:50	はじめての ステップ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ピラティス	網本	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真						
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	STORONG NATION®	城谷												
24			25			26			27			28			29			30					
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真			
			12:05 12:50	はじめての エアロ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ヨガ初級	東	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真						
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	バランスボール	城谷	11:05 11:50	筋トレ・ストレッチ & 1曲踊ろう	城谷									

※ストレッチ・ヨガ・ピラティス以外のレッスンは、室内用シューズが必要です ※内容は予告なく変更になる場合があります