

2024年12月

スタジオプログラム



お知らせ ◇12月11日(水)及び12月28日(土)から1月4日(土)までは休館日です。
 1月5日(日)から2月28日(金)まで駒ヶ谷体育館改装工事の為、スタジオプログラムは中止になります。
 3月1日(土)よりスタジオプログラム・マシンジムともに再開予定です。(工事の進捗状況によっては遅れる場合があります。)

日			月			火			水			木			金			土			
1			2			3			4			5			6			7			
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	初級エアロ	松尾有真	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ポールピラティス	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	バランスボール	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 リラククス&ケア	芦田							
8			9			10			11			12			13			14			
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	<div style="text-align: center;"> <h2>休館日</h2> <p>駒ヶ谷運動公園 全施設お休みです</p> </div>			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	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							12:05 12:50	【シルバータイム】 ステップ	芦田							
15			16			17			18			19			21						
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	はじめてのステップ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	KICKOUT	村上	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	バーベルビート	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 リラククス&ケア	芦田							
22			23			24			25			26			27			28			
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	<div style="text-align: center;"> <h2>休館日</h2> <p>駒ヶ谷運動公園 全施設お休みです</p> </div>			
			12:05 12:50	初級エアロ	松尾有真	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	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	STORONG NATION®	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 ステップ	芦田							
29			30			31															
<div style="text-align: center;"> <h2>休館日</h2> <p>駒ヶ谷運動公園 全施設お休みです</p> </div>			<div style="text-align: center;"> <h2>休館日</h2> <p>駒ヶ谷運動公園 全施設お休みです</p> </div>			<div style="text-align: center;"> <h2>休館日</h2> <p>駒ヶ谷運動公園 全施設お休みです</p> </div>															

※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