

2023年8月




スタジオプログラム

おしらせ

8/11 (金) ~ 16 (水)
お盆のため、「おはようストレッチ」及び
レッスンプログラムはお休み致します。

水曜日夜のレッスン《19:05~19:50》
45分 300円です！

【シルバータイム】
リラックス&ケアは、心と身体のリラックスを目的としたプログラムです。

日			月			火			水			木			金			土					
						1			2			3			4			5					
						9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾 有真			
						10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	パーベルビート	城谷	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	STRONG NATION®	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 リラックス&ケア	芦田									
6			7			8			9			10			11			12					
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	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ									
			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 GOLD®	城谷	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷									
			19:05 19:50	ZUMBA®	城谷				19:05 19:50	バランスボール	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 ステップ	芦田									
13			14			15			16			17			18			19					
															9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾 有真
						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						
												12:05 12:50	【シルバータイム】 リラックス&ケア	芦田									
20			21			22			23			24			25			26					
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	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	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	STRONG NATION®	城谷	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®	城谷				19:05 19:50	パーベルビート	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 ステップ	芦田									
27			28			29			30			31											
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	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌﾟ				10:05 10:50	ZUMBA®	城谷			
			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	岡本	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷									
			19:05 19:50	ZUMBA®	城谷				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷	12:05 12:50	【シルバータイム】 リラックス&ケア	芦田									

※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