

2025年3月

スタジオプログラム

日		月		火		水		木		金		土									
<div style="background-color: yellow; padding: 10px; transform: rotate(-5deg); display: inline-block;"> 3月から 再OPEN!! </div>				<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px; text-align: center;"> 【お知らせ】 3月11日(火)と3月12日(水)は休館日です。 月曜日と水曜日の夜、及び日曜日と火曜日のお昼に 新たにプログラムを行います。お待ちしております。 </div>										13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾 有真					
				2		3		4		5		6		7		8					
				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	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	ピラティス初級	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	11:05 11:50	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】 リラックス&ケア	芦田							
			20:05 20:50	チューブピラティス	網本				20:05 20:50	ZUMBA®	城谷										
9		10		11		12		13		14		15									
15:05 15:50	パワーヨガ	松尾 有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	休館日 工事のため お休みです		休館日 駒ヶ谷運動公園全施設 お休みです		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	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									
			20:05 20:50	パワーヨガ	東																
16		17		18		19		20		21		22									
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	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	春分の日 祭日のため レッスンお休みです		10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾 有真					
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立	11:05 11:50	ZUMBA®	足立	19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷										
			20:05 20:50	ピラティス初級	網本				20:05 20:50	チューブピラティス	網本										
23		24		25		26		27		28		29									
15:05 15:50	パワーヨガ	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	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	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	11:05 11:50	ポールピラティス	網本	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							
			20:05 20:50	ヨガ初級	東				20:05 20:50	パワーヨガ	東										
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																
			12:05 12:50	はじめての エアロ	森																
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立																
			20:05 20:50	ポールピラティス	網本																

※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