

2025年4月



# スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土								
<p>4月7日 プログラム変更 4月も引き続き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。</p>									1			2			3			4			5					
									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
									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						
									11:05 11:50	ピラティス初級	網本	19:05 19:50	パーベルビート	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	ピラティス初級	安藝																					
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	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	ZUMBA®GOLD	城谷	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	簡単バランスボール	城谷	19:05 19:50	STRONG NATION®	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	ポールピラティス	網本															
13			14			15			16			17			18			19								
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	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	バランスボール	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	ピラティス初級	網本				20:05 20:50	ヨガ初級	東															
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	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	リラックスヨガ	東	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												
			20:05 20:50	パワーヨガ	東				20:05 20:50	ZUMBA®	城谷															
27			28			29			30																	
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			
			12:05 12:50	はじめての ステップ	森				10:05 10:50	ZUMBA®	足立															
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷															
			20:05 20:50	快眠ヨガ	東				20:05 20:50	ピラティス初級	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