2025年5月

スタジオプログラム

日	月	火	水	木	金	土
ゴールデンウィークは おはようストレッチ・スタジオプログラムともお休みです。 		1日・12日・26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。 		1 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷 11:05 11:50 ピラティス初級 安藝 12:05 12:50 【シルバータイム】リラックス＆ケア 芦田	2 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 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 KICKOUT 村上 19:05 19:50 バランスボール 城谷	8 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	9 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	10 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
11 15:05 15:50 パワーヨガ 松尾有真	12 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 13:05 13:50 簡単バランスボール 城谷 19:05 19:50 ZUMBA® 足立 20:05 20:50 リラックスヨガ 東	13 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 エアロ初級 芦田	14 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ピラティス初級 安藝 19:05 19:50 バーベルビート 城谷 20:05 20:50 ZUMBA® 城谷	15 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	16 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	17 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
18 15:05 15:50 健やかヨガ 松尾有真	19 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 ボールピラティス 網本	20 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 エアロ初級 芦田	21 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 KICKOUT 村上 19:05 19:50 STRONG NATION® 城谷 20:05 20:50 整えるピラティス 安藝	22 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	23 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	24 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真
25 15:05 15:50 パワーヨガ 松尾有真	26 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 13:05 13:50 ピラティス初級 網本 19:05 19:50 ZUMBA® 足立 20:05 20:50 快眠ヨガ 東	27 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 エアロ初級 芦田	28 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ピラティス初級 安藝 19:05 19:50 バランスボール 城谷 20:05 20:50 ZUMBA® 足立	29 9:15 9:45 おはようストレッチ スタッフ 10:05 10:50 ZUMBA® 城谷	30 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	31 13:05 13:50 楽しいエアロ 松尾有真

※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