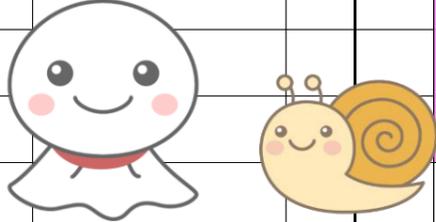
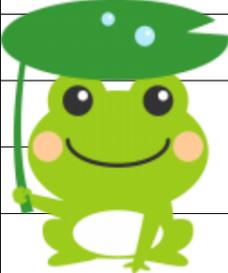


2025年6月

スタジオプログラム

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	ピラティス初級	網本	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															
			13:05 13:50	簡単1曲踊ろう	城谷																											
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	パーベルビート	城谷																					
			20:05 20:50	ヨガ初級	東																											
8			9			10			11			12			13			14														
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	休館日			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	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																											
			20:05 20:50	初級ピラティス	網本																											
15			16			17			18			19			20			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															
			13:05 13:50	簡単パーベルビート	城谷																											
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	STRONG ATION®	N 城谷																					
			20:05 20:50	パワーヨガ	東																											
22			23			24			25			26			27			28														
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	簡単STRONG NATION®	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																											
			20:05 20:50	美姿勢ピラティス	網本				19:05 19:50	バランスボール	城谷																					
29			30			31			<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>月曜(隔週)13:05~13:50イベントレッスンを行います★こちらのレッスンは現金での受付。その他のレッスンは券売機にてチケットをお買い求めの上ジム受付へお越しくださいませ。今月もお待ちしております。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>																							
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																								
			12:05 12:50	はじめてのエアロ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田																								
			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	快眠ヨガ	東																											

※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