

2025年7月

スタジオプログラム

日			月			火 1			水 2			木 3			金 4			土 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	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®	足立	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	バーベルビート	城谷									
6			7			8			9			10			11			12		
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	ピラティス初級	あき	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	ピラティス初級	網本				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷									
13			14			15			16			17			18			19		
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	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							11:05 11:50	★バランスボール &ストレッチ	城谷						
			20:05 20:50	ヨガ初級	東				19:05 19:50	バランスボール	城谷	12:05 12:50	ステップ	芦田						
20			21			22			23			24			25			26		
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
						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			
						12:05 12:50	★ZUMBA®	足立	12:05 12:50	★ボールピラティス	あき	11:05 11:50	★STRONG NATION® &ストレッチ	城谷						
									19:05 19:50	バーベルビート	城谷	12:05 12:50	ステップ	芦田						
27			28			29			30			31						★イベントレッスン★		
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						
			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	ピラティス初級	あき	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷						
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立	12:05 12:50	★ZUMBA®	足立	12:05 12:50	★リラックスヨガ	東	11:05 11:50	★バーベルビート &ストレッチ	城谷						
			20:05 20:50	快眠ヨガ	東				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷	12:05 12:50	ステップ	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