

2025年8月

スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土					
8月			8/9(土)～8/17(日)まではお盆休みです😊															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	かんたん エアロ	松尾 有真			
3			4			5			6			7			8			9					
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	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	ｽﾀｯﾌ	お盆		
			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	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®(代行)	城谷	12:05 12:50	★ZUMBA®	足立				12:05 12:50	ステップ	芦田									
			20:05 20:50	ボールピラティス	網本				19:05 19:50	バランスボール	城谷												
10			11			12			13			14			15			16					
お盆			お盆			お盆			お盆			お盆			お盆			お盆					
17			18			19			20			21			22			23					
お盆			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	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						
			13:05 13:50	★ピラティス初級	あき							11:05 11:50	★簡単バランスボール &ストレッチ	城谷									
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立							12:05 12:50	ステップ	芦田									
			20:05 20:50	ヨガ初級	東				19:05 19:50	バーベルビート	城谷												
24			25			26			27			28			29			30					
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						
			13:05 13:50	★ピラティス初級	あき	12:05 12:50	★ピラティス中級 シェイプアップ	網本				11:05 11:50	★簡単バーベルビート &ストレッチ	城谷									
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立							12:05 12:50	ステップ	芦田									
			20:05 20:50	快眠ヨガ	東				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷												
31																							
15:05 15:50	パワーヨガ	松尾 有真																★イベントレッスン★ 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ｼ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。					
※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																							