

2025年9月

スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土					
			1			2			3			4			5			6					
			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	あき	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	ヨガ初級	東				19:05 19:50	バランスボール	城谷												
7			8			9			10			11			12			13					
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	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	ピラティス初級	網本																		
14			15			16			17			18			19			20					
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	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	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	パーベルビート	城谷									
21			22			23			24			25			26			27					
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	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾 有真			
			12:05 12:50	ZUMBA®	足立				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	バランスボールヨガ	東							19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷									
28			29			30						◆代行のお知らせ◆			NEW!			☆イベントレッスン☆					
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月 1日(月) 9月22日(月) 上記は、森インストラク ターの代行レッスンとなり ます。			22日(月) 20:05- バランスボールを 使ってヨガのポーズを 取りながら、姿勢改善 を目指します。			イベントレッスンは現 金でジム受付に なります。					
			10:05 11:50	ピラティス初級	あき	10:05 10:50	エアロ初級	芦田															
			12:05 12:50	はじめての ステップ	森																		
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立																		
			20:05 20:50	リラックスヨガ	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		

※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