

# 2024年10月

# スタジオプログラム

## コマフェス！！

おはようストレッチ9:30~10:00 ヨガ体験10:00~10:45 体力測定会10:00~13:00

ZUMBA®KIDS体験14:05-14:50 ZUMBA®体験15:00~16:00 **申込不要体験無料！！**

日			月			火			水			木			金			土								
									1			2			3			4								
									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	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	バランスボール	城谷															
5			6			7			8			9			10			11								
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	簡単 バランスボール	城谷	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				19:05 19:50	パーベルビート	城谷															
			20:05 20:50	ヨガ初級	東																					
12			13			14			15			16			17			18								
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	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	STORONG NATION®	城谷															
19			20			21			22			23			24			25								
			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	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®	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	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	バランスボール	城谷															
			20:05 20:50	快眠ヨガ	東																					
26			27			28			29			30			31											
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				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	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				19:05 19:50	パーベルビート	城谷															
			20:05 20:50	ピラティス初級	網本																					

※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