2025年11月 スタジオプログラム

В			月			火			水			木			金			±			
																			1		
11 _A					祝日	の為、	 3日(月) 、11月24日 スタジオプログラム ようストレッチは開催	はお休	みです	°								13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真	
	2			3			4			5			6			7			8	\perp	
15:05				=			· ·						6 おはよう 3.5.5								
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	ストレッチ	2997	9:15 9:45	おはようストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	ストレッチ	スタッフ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真	
				346		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	エアロ	松尾有真				
									19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷										
9			10			11			12			13			14			15			
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 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							12:05 12:50	ステップ	芦田	15:05 15:50	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										
16			17			18			19				20		21		22				
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 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®	足立	12:05 12:50	ピラティス初級	あき				12:05 12:50	ステップ	芦田	15:05 15:50	パランスボールヨガ	東				
			20:05 20:50	ヨガ初級	東				19:05 19:50	パーベルビート	城谷										
23			24			25			26			27			28			29			
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	
				* * * ·		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				
			+	振替休日。								11:05 11:50	簡単パランスポール	城谷							
				* * * *					19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷	12:05 12:50	ステップ	芦田							
	30									- 1						バランスボールヨガ			☆イベントレッスン☆		
15:05 15:50 パワーヨガ 松尾 有質													21日(金) 15:05- 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。					