

2025年12月 スタジオプログラム

日			月			火			水			木			金			土			
<div>12月</div> 			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	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	KICK OUT	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	12:05 12:50	ポールピラティス	網本				11:05 11:50	ピラティス初級	あき							
			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							
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 エアロ	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	12:05 12:50	ヨガ初級	東				11:05 11:50	簡単筋トレ &ストレッチ	城谷	15:05 15:50	ステップ	芦田				
			20:05 20:50	バランスボールヨガ	東							12:05 12:50	ステップ	芦田							
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	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	ZUMBA®	足立				11:05 11:50	簡単筋トレ &ストレッチ	城谷	15:05 15:50	バランスボールヨガ	東				
			20:05 20:50	快眠ヨガ	東				19:05 19:50	バーベルビート	城谷	12:05 12:50	ステップ	芦田							
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	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							11:05 11:50	簡単筋トレ &ストレッチ	城谷	15:05 15:50	ポールピラティス	網本				
			20:05 20:50	ピラティス初級	網本				19:05 19:50	STRONG NATION®	城谷	12:05 12:50	ステップ	芦田							
28			29			30			31			簡単筋トレ&ストレッチ			☆クリスマスウィーク☆			☆イベントレッスン☆			
			年末年始12/28～1/4はお休みです									簡単な筋トレ、ストレッチをボールやチューブ、テニスボール等使用し心地よく行いす。レッスン前後のコンディショニングに！いろいろ試したい方オススメ！どなたでもできるレッスンです。			12/19～25はクリスマスウィークです！仮装・クリスマスカラーコーデ・通常の動きやすい格好などお好きな服装で楽しみましょう♪			イベントレッスンは現金でジム受付になります。			
																					

※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