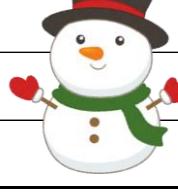
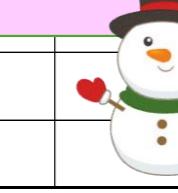
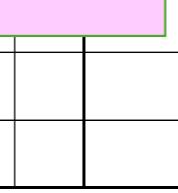


2025年12月 スタジオプログラム

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 タッフ	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッフ	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッフ	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッフ	9:15 9:45 おはよう ストレッチ 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 綱本			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 タッフ	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	休館日	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	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 タッフ	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	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 バーベルピート 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 タッフ	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	9:15 9:45 おはよう ストレッチ タッ夫	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 ボールピラティス 綱本			
	20:05 20:50 ピラティス初級 綱本 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