

2026年1月

スタジオプログラム



明けましておめでとうございます！ 本年も駒ヶ谷マシンジムをよろしくお願いいたします！



日			月			火			水			木			金			土		
						1月4日(日)まで お正月休みです😊			☆イベントレッスン☆ イベントレッスンは 現金でジム受付に なります。			1 			2 			3 		
4 			5 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 12:05 はじめてのステップ 森 12:50 19:05 ZUMBA® 足立 19:50 20:05 ポールピラティス 網本 20:50			6 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 エアロ初級 芦田 10:50			7 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 KICKOUT 村上 10:50 19:05 バランスボール 城谷 19:50			8 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 ZUMBA® 城谷 10:50			9 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 かんたんエアロ 松尾有真 10:50 15:05 ステップ 芦田 15:50			10 13:05 楽しいエアロ 松尾有真 13:50		
11 15:05 パワーヨガ 松尾有真 15:50			12 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 エアロ初級 芦田 10:50 成人の日			13 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 エアロ初級 芦田 10:50 19:05 パーベールビート 城谷 19:50			14 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 ピラティス初級 安藝 10:50 19:05 パーベールビート 城谷 19:50			15 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 ZUMBA® 城谷 10:50 15:05 バランスボールヨガ 東 15:50			16 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 かんたんエアロ 松尾有真 10:50 15:05 バランスボールヨガ 東 15:50			17 13:05 楽しいエアロ 松尾有真 13:50		
18 15:05 健やかヨガ 松尾有真 15:50			19 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 12:05 はじめてのエアロ 森 12:50 19:05 ZUMBA® 足立 19:50 20:05 ヨガ初級 東 20:50			20 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 エアロ初級 芦田 10:50 19:05 STORONG NATION® 城谷 19:50			21 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 ピラティス初級 安藝 10:50 19:05 STORONG NATION® 城谷 19:50			22 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 ZUMBA® 城谷 10:50 15:05 バランスボールヨガ 東 15:50			23 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 かんたんエアロ 松尾有真 10:50 15:05 ピラティス初級 網本 15:50			24 13:05 楽しいエアロ 松尾有真 13:50		
25 15:05 パワーヨガ 松尾有真 15:50			26 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 12:05 はじめてのステップ 森 12:50 19:05 ZUMBA® 足立 19:50 20:05 快眠ヨガ 東 20:50			27 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 エアロ初級 芦田 10:50 19:05 STORONG NATION® 城谷 19:50			28 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 ピラティス初級 安藝 10:50 19:05 バランスボール 城谷 19:50			29 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 ZUMBA® 城谷 10:50 15:05 バランスボールヨガ 東 15:50			30 9:15 おはようストレッチ スタッフ 9:45 10:05 かんたんエアロ 松尾有真 10:50 15:05 ピラティス初級 網本 15:50			31 13:05 楽しいエアロ 松尾有真 13:50		

※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