

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ひいたします！



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 正月	2 正月							
4 正月	5 正月	6 正月	7 正月	8 正月	9 正月	10 正月							
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	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							15:05 15:50	ステップ 芦田		
		20:05 20:50	ポールピラティス 網本				19:05 19:50	バランスボール 城谷					
11 	12 	13 	14 	15 	16 	17 							
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			
										15:05 15:50	バランスボールヨガ 東		
18 	19 	20 	21 	22 	23 	24 							
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 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							15:05 15:50	ピラティス初級 網本		
		20:05 20:50	ヨガ初級 東				19:05 19:50	STRONG NATION® 城谷					
25 	26 	27 	28 	29 	30 	31 							
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 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										
		20:05 20:50	快眠ヨガ 東				19:05 19:50	バランスボール 城谷					

※ストレッチ・ヨガ・ピラティス以外のレッスンは、室内用シユーズが必要です ※内容は予告なく変更になる場合があります